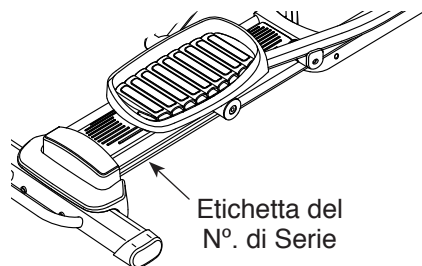
# NordicTrack® E 8.2

Nº del Modello NTEVEL99913.0
Nº di Serie ___________________

Riportare il numero di serie nello spazio soprastante per eventuali comunicazioni future.

# MANUALE D'ISTRUZIONI

## SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI

Per domande, pezzi mancanti o danneggiati, contattare il Servizio Assistenza Clienti (consultare le informazioni sottostanti) o contattare il rivenditore dove è stato acquistato il prodotto.

**848 35 00 28**
**Lunedì–Venerdì, 8.00–20.00 CET e il Sabato 9.00–13.00 CET**

**Fax:** 02 95 44 10 08

**Sito Internet:**
www.iconsupport.eu

**E-mail:**
csitaly@iconeurope.com

## ⚠ ATTENZIONE

**Leggere tutte le istruzioni e precauzioni riportate in questo manuale prima di utilizzare questa attrezzatura. Conservare il manuale per ogni successivo riferimento.**

**www.iconeurope.com**

# INDICE



# POSIZIONE DELL’ETICHETTA DI AVVERTENZA

L’etichetta di avvertenza raffigurata è inclusa con l’attrezzo. Applicare l’etichetta di avvertenza sopra a quella in inglese nella posizione indicata. Il disegno mostra la posizione dell’etichetta di avvertenza. **Se un’etichetta è mancante o illeggibile, consultare la copertina del presente manuale e richiederne gratuitamente una in sostituzione. Applicare l’etichetta nella posizione indicata.** Nota: l’etichetta potrebbe non essere raffigurata nelle dimensioni reali.

# PRECAUZIONI IMPORTANTI

**⚠ AVVERTENZA: per ridurre il rischio di incidenti gravi, leggere tutte le precauzioni e le istruzioni importanti contenute nel presente manuale nonché tutte le avvertenze riportate sull'ellittico prima di iniziare a utilizzarlo. ICON non si assume alcuna responsabilità in caso di lesioni personali o danni causati o dovuti all'utilizzo dell'attrezzo.**

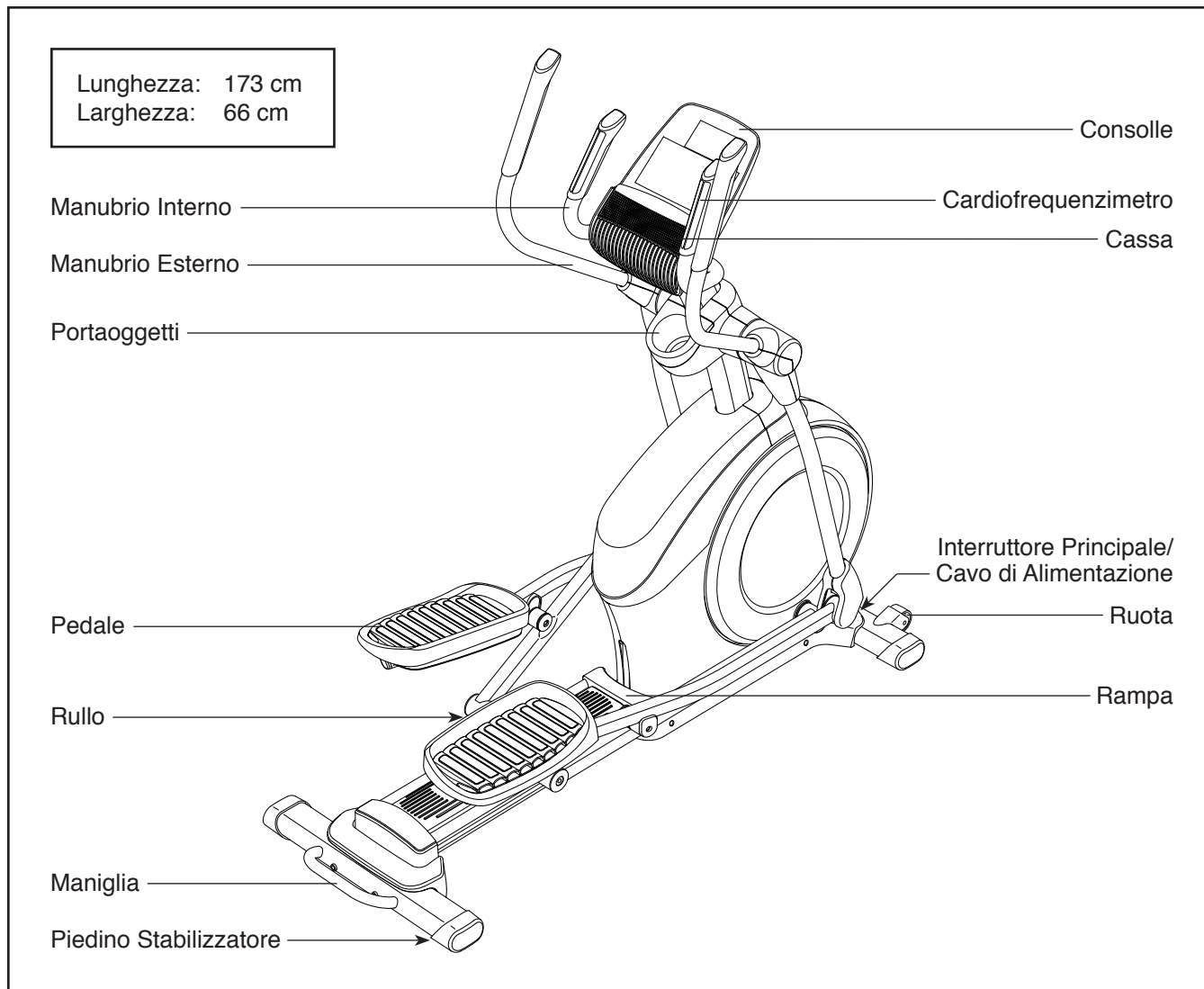
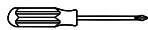
1. E responsabilità del proprietario accertare che tutti gli utenti dell'attrezzo ellittico siano opportunamente informati di tutte le precauzioni.
2. Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico. Questo è particolarmente importante per persone di età superiore ai 35 anni o con problemi di salute pre-esistenti.
3. Utilizzare l'attrezzo ellittico esclusivamente attenendosi alle istruzioni contenute nel presente manuale.
4. L'attrezzo ellittico è indicato esclusivamente per l'uso domestico. Non utilizzare l'attrezzo ellittico in ambiente commerciale, istituzionale o in un noleggio.
5. Tenere l'attrezzo ellittico al coperto, lontano dall'umidità e dalla polvere. Non posizionare l'attrezzo ellittico in un garage, in una veranda coperta o vicino all'acqua.
6. Posizionare l'attrezzo ellittico su una superficie piana, con almeno 0,9 m di spazio davanti e dietro e 0,6 m ai lati. Per proteggere il pavimento o la moquette da eventuali danni, collocare un tappetino sotto l'attrezzo ellittico.
7. Ispezionare e serrare regolarmente tutti i pezzi. Sostituire immediatamente eventuali pezzi usurati.
8. Tenere sempre l'attrezzo ellittico lontano dalla portata di bambini di età inferiore ai 12 anni e dagli animali domestici.
9. Il cavo di alimentazione deve essere inserito in una presa dotata di messa a terra. Al fine di evitare un sovraccarico del circuito, non inserire altri dispositivi elettrici nella presa di uno stesso circuito, a meno che non si tratti di dispositivi a basso voltaggio come il caricabatteria del cellulare.
10. Non modificare il cavo di alimentazione e non usare un adattatore per collegare il cavo di alimentazione a una presa inadeguata. Tenere il cavo di alimentazione lontano da superfici riscaldate. Non utilizzare una prolunga.
11. Non azionare l'attrezzo ellittico qualora il cavo di alimentazione o la spina della corrente siano danneggiati o se l'attrezzo ellittico non funziona correttamente.
12. Disinserire il cavo di alimentazione e portare l'interruttore principale in posizione off quando l'attrezzo ellittico non è in uso.
13. **PERICOLO:** Disinserire il cavo di alimentazione quando l'attrezzo ellittico non viene utilizzato e prima di pulirlo. Qualsiasi altro tipo di manutenzione non prevista nel presente manuale è di esclusiva competenza dei tecnici autorizzati.
14. L'attrezzo ellittico non deve essere utilizzato da persone di peso superiore a 150 kg.
15. Durante gli esercizi indossare indumenti opportuni; non indossare indumenti larghi tali da poter rimanere impigliati nell'attrezzo ellittico. Durante l'allenamento indossare sempre scarpe da ginnastica per proteggere i piedi.
16. Impugnare i manubri interni o i manubri esterni quando si sale, scende o si utilizza l'attrezzo ellittico.
17. Il cardiofrequenzimetro non è un dispositivo medico. Esistono vari fattori che possono inficiare la precisione della rilevazione della frequenza cardiaca. Il cardiofrequenzimetro è da intendersi esclusivamente quale strumento di supporto per determinare l'andamento generale della frequenza cardiaca.
18. L'attrezzo ellittico non è dotato di ruota libera; i pedali continueranno a muoversi fino all'arresto del volano. Ridurre la velocità della pedalata in modo controllato.
19. Mantenere la schiena diritta durante l'uso dell'attrezzo ellittico; evitare di inarcare la schiena.
20. Un allenamento eccessivo può provocare lesioni gravi o morte. Qualora si manifestino vertigini o dolori durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e iniziare il defaticamento.

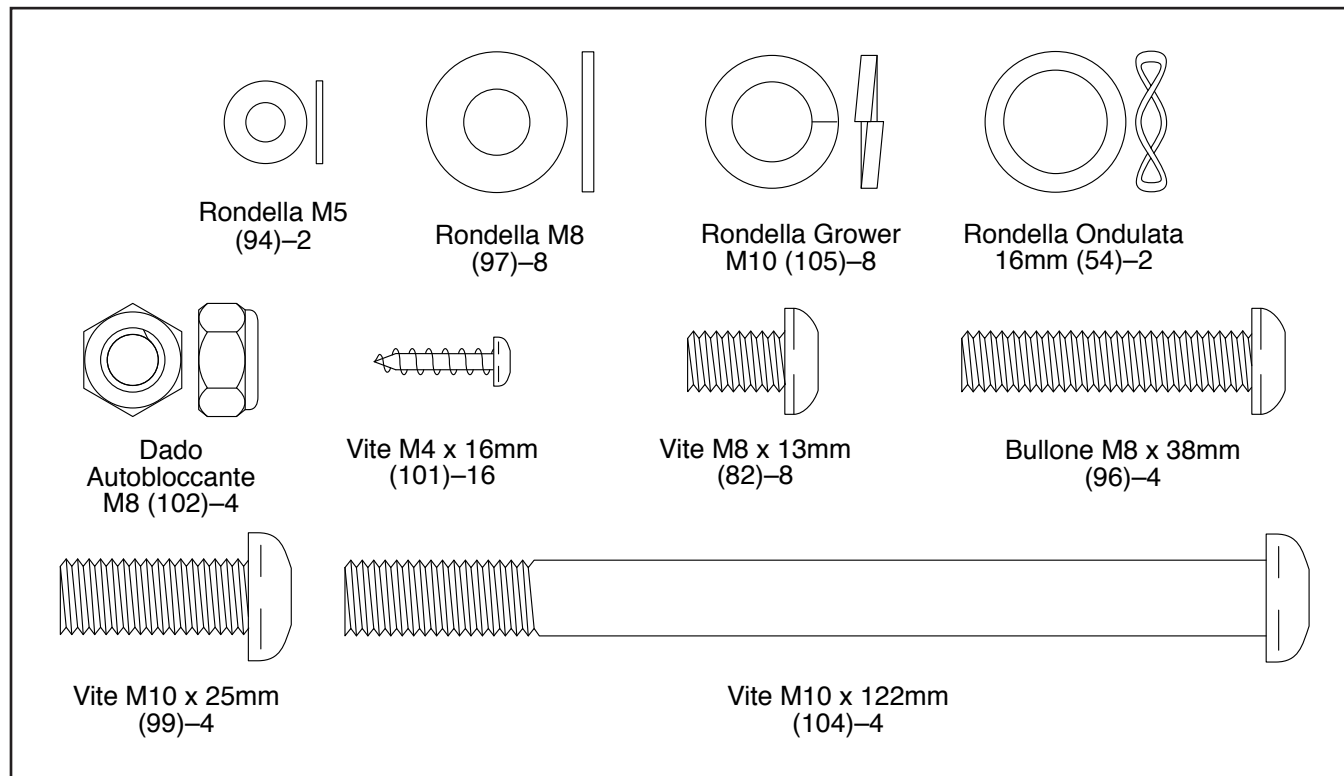
## CONSERVARE QUESTE ISTRUZIONI

# PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto il rivoluzionario attrezzo ellittico NORDICTRACK® E 8.2. L'attrezzo ellittico E 8.2 offre una vasta gamma di funzioni realizzate per rendere i vostri esercizi a casa più piacevoli ed efficaci.

**Onde evitare problemi, si consiglia di leggere attentamente il presente manuale prima di utilizzare l'ellittico.** Per qualsiasi domanda relativa al contenuto del presente manuale, si prega di consultare la copertina del manuale. Per poter soddisfare rapidamente ogni eventuale richiesta, prima di contattarci è necessario munirsi del numero del modello e del numero di serie. Il numero del modello e la posizione dell'etichetta che riporta il numero di serie sono indicati sulla copertina del presente manuale.

Prima di procedere con la lettura del manuale si prega di osservare il disegno sottostante per poter familiarizzare con i pezzi contrassegnati.

# TABELLA IDENTIFICAZIONE PEZZI

Fare riferimento ai disegni sottostanti per identificare i pezzi utilizzati durante il montaggio. Il numero tra parentesi indicato in ogni disegno rappresenta il numero pezzo, evinto dall'ELENCO PEZZI al termine del presente manuale. Il numero dopo le parentesi è la quantità necessaria per il montaggio. **Nota: qualora un pezzo non sia rintracciabile nel kit hardware, verificare se sia stato preassemblato. Nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta.**

# MONTAGGIO

- Il montaggio richiede la presenza di due persone.
- Posizionare tutti i pezzi in uno spazio libero ed eliminare gli imballaggi. Non gettare il materiale d'imballaggio fino al completamento delle fasi di montaggio.
- I pezzi che vanno a sinistra sono contrassegnati da una “L” o “Left,” mentre quelli che vanno a destra sono contrassegnati da una “R” o “Right.”
- Per identificare i pezzi piccoli, vedere a pagina 5.
- Oltre agli utensili in dotazione, per il montaggio sono necessari:

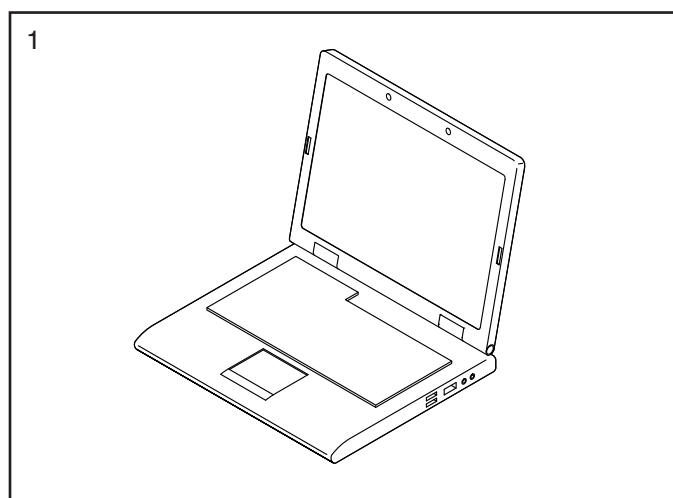
un cacciavite Phillips 

un mazzuolo in gomma 

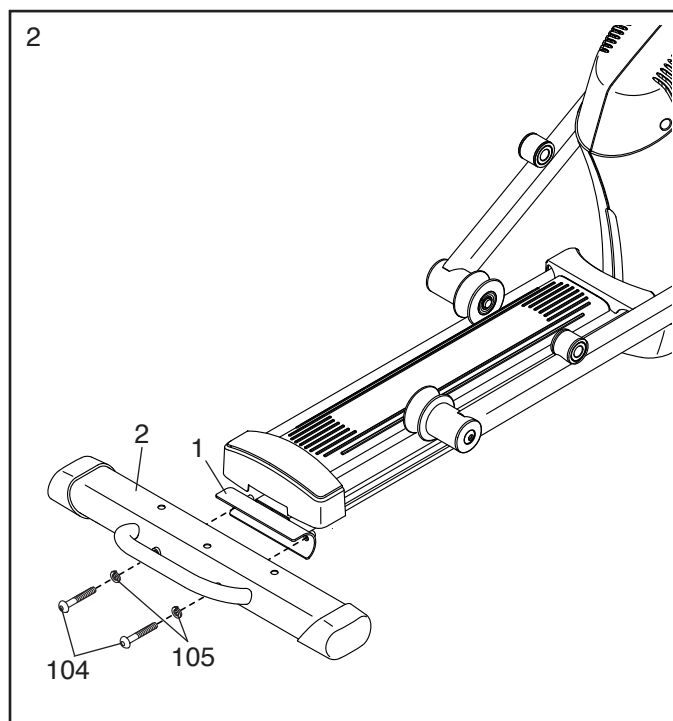
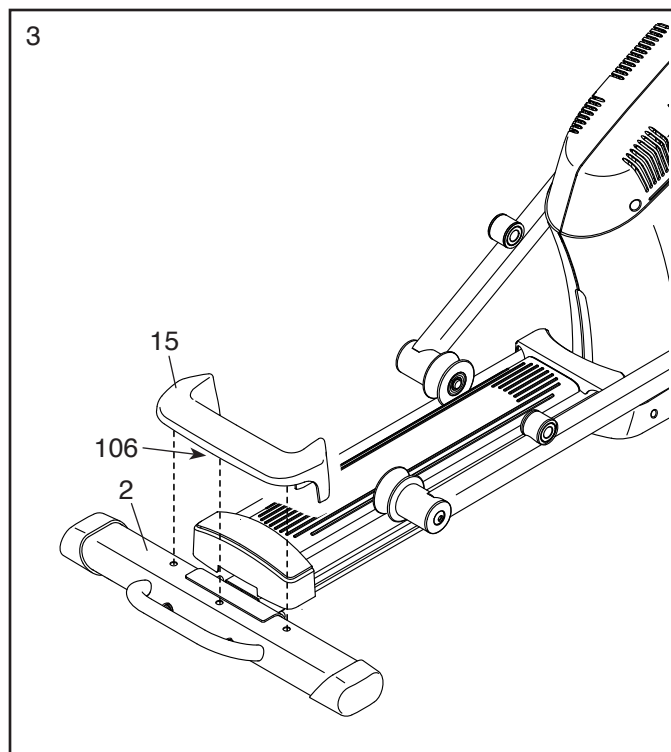
Il montaggio risulterà più semplice se si dispone di un set di chiavi. Al fine di evitare danni ai componenti, non utilizzare strumenti alimentati elettricamente.

1. **Collegarsi al wito www.iconsupport.eu e registrare il prodotto.**

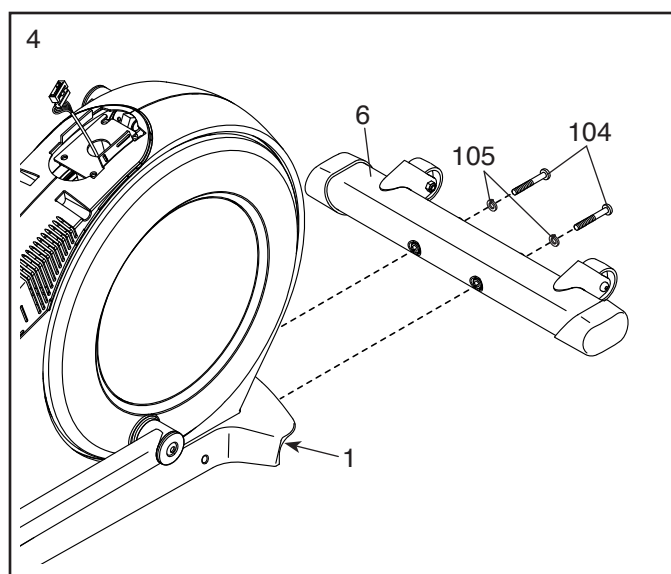
   - attiva la garanzia
   - si risparmia tempo se si necessita di contattare il Servizio Assistenza Clienti
   - ci consente di avvisarti in merito agli aggiornamenti e alle offerte

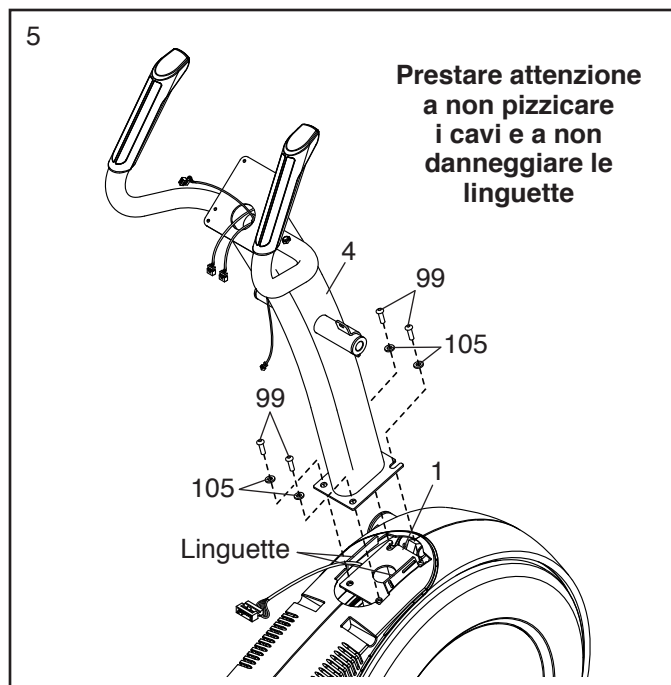
   Nota: Se non possiedi una connessione Internet, contatta il SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI (consultare la copertina del presente manuale) per registrare il prodotto.

2. Con l'aiuto di una seconda persona, posizionare parte del materiale d'imballaggio (non raffigurato) sotto la parte posteriore del Telaio (1). **Chiedere a un'altra persona di reggere il Telaio per evitare che si capovolga mentre si completa questa fase.**

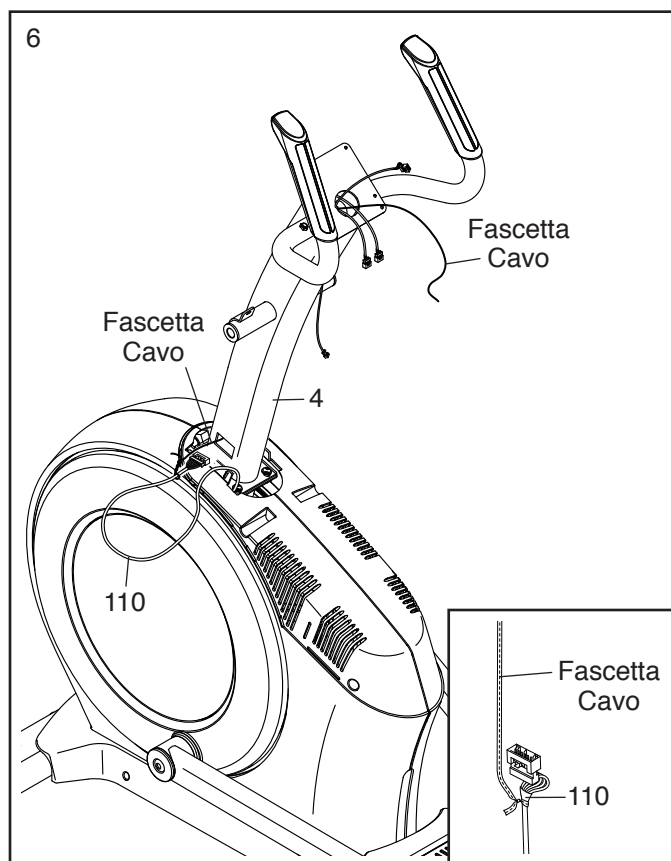
   Fissare lo Stabilizzatore Posteriore (2) al Telaio (1) con due Viti M10 x 122mm (104) e due Rondelle Grower M10 (105).

   Togliere il materiale d'imballaggio che si trova sotto la parte posteriore del Telaio (1).

3. Premere i Supporti Coperchio (106) sotto al Copri Stabilizzatore Posteriore (15) per inserirli nello Stabilizzatore Posteriore (2).

4. Con l'aiuto di una seconda persona, posizionare parte del materiale d'imballaggio (non raffigurato) sotto la parte anteriore del Telaio (1). **Chiedere a un'altra persona di reggere il Telaio per evitare che si capovolga mentre si completa questa fase.**

   Fissare lo Stabilizzatore Anteriore (6) al Telaio (1) con due Viti M10 x 122mm (104) e due Rondelle Grower M10 (105).

   Togliere il materiale d'imballaggio che si trova sotto la parte anteriore del Telaio (1).

5. **Suggerimento: prestare attenzione a non pizzicare i cavi. Prestare attenzione a non danneggiare le linguette in plastica indicate.** Posizionare il Montante (4) sul Telaio (1).

   Fissare il Montante (4) con quattro Viti M10 x 25mm (99) e quattro Rondelle Grower M10 (105).

6. **Si veda il disegno nel riquadro.** Localizzare la fascetta cavo nell'estremità inferiore del Montante (4). Fissare la fascetta cavo al Cavo Superiore (110). Quindi, tirare l'estremità superiore della fascetta cavo finché il Cavo Superiore sarà inserito completamente nel Montante.

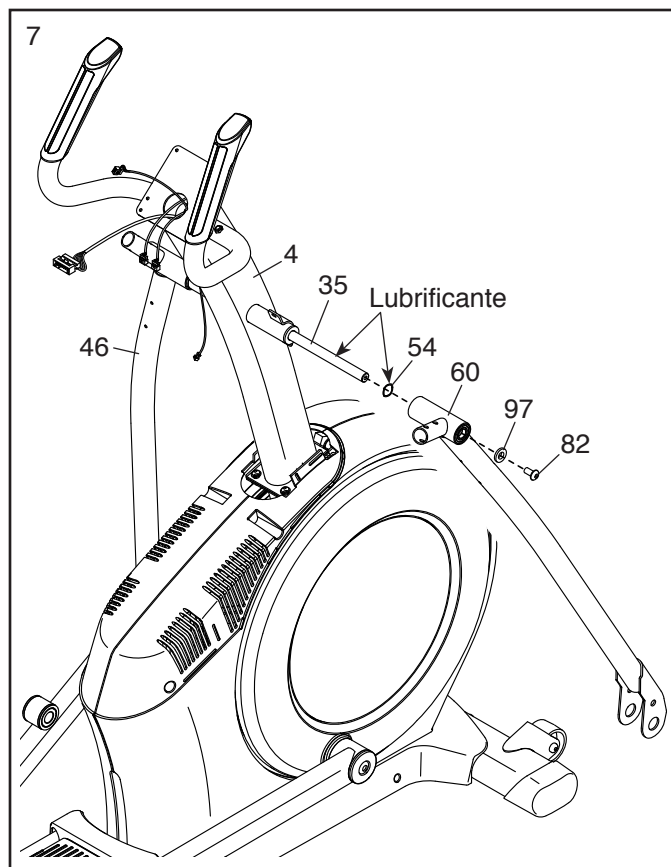
   **Suggerimento: per evitare che il Cavo Superiore (110) cada all'interno del Montante (4) fissarlo con la fascetta cavo.**

7. Applicare uno strato di lubrificante in dotazione all'Asse Perno (35) e alle due Rondelle Ondulate 16mm (54) utilizzando una bustina di plastica per evitare di sporcarsi le dita.

   Inserire l'Asse Perno (35) nel Montante (4) e centrarlo. **Suggerimento: l'uso di un mazzuolo di gomma potrebbe agevolare l'operazione.**

   Individuare il Montante Manubrio Esterno Destro (60) e orientarlo come indicato.

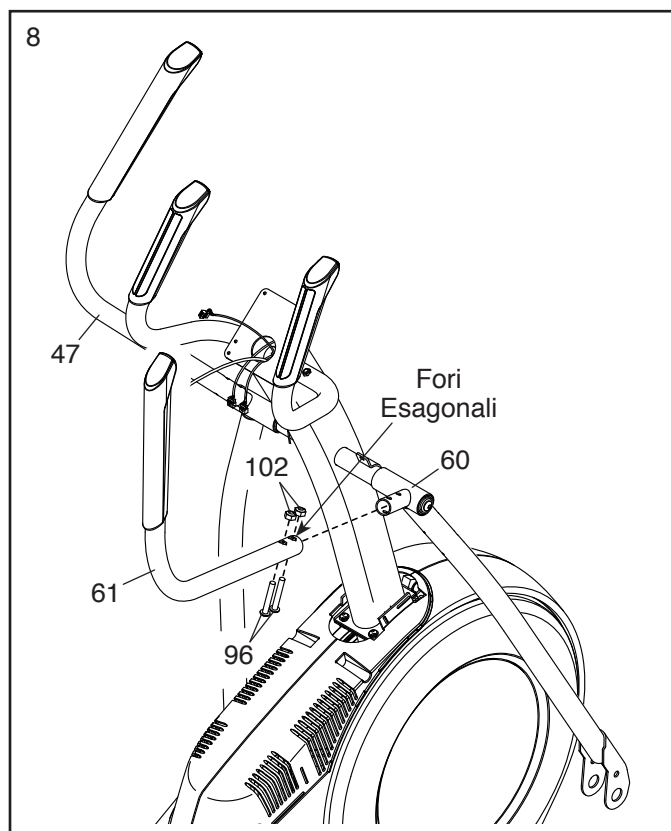
   Inserire una Rondella Ondulata 16mm (54) e il Montante Manubrio Esterno Destro (60) sulla parte destra dell'Asse Perno (35).

   **Ripetere la procedura per il Montante Manubrio Esterno Sinistro (46).**

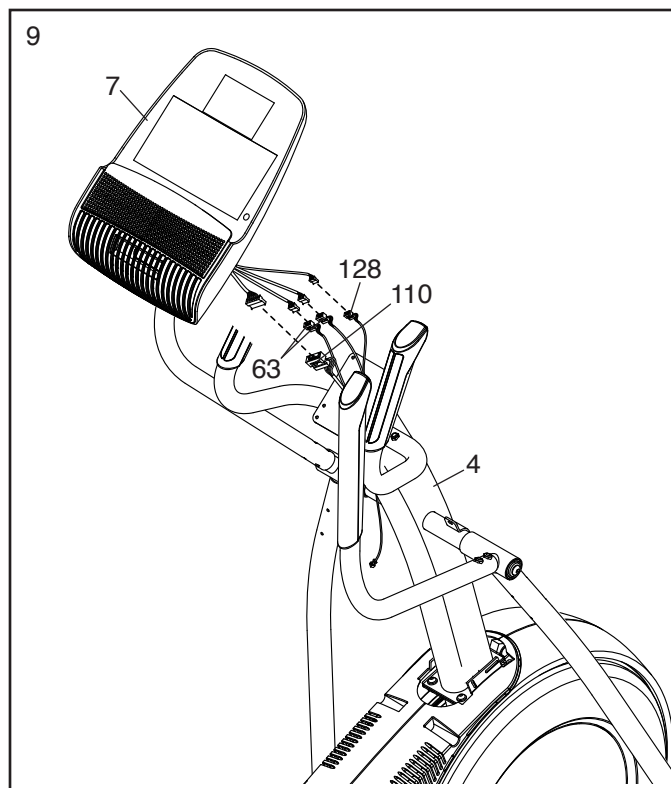
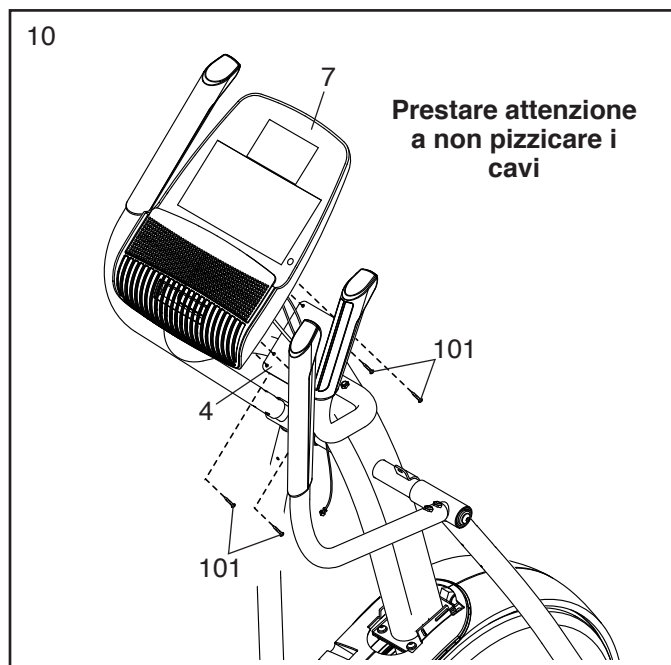
   Serrare una Vite M8 x 13mm (82) e una Rondella M8 (97) in ogni estremità dell'Asse Perno (35) **contemporaneamente**.

8. Individuare il Manubrio Esterno Destro (61) e orientarlo come indicato.

   Inserire il Manubrio Esterno Destro (61) nel Montante Manubrio Esterno Destro (60).

   Fissare il Manubrio Esterno Destro (61) con due Bulloni M8 x 38mm (96) e due Dadi Autobloccanti M8 (102). **Assicurarsi che i Dadi Autobloccanti siano inseriti nei fori esagonali.**

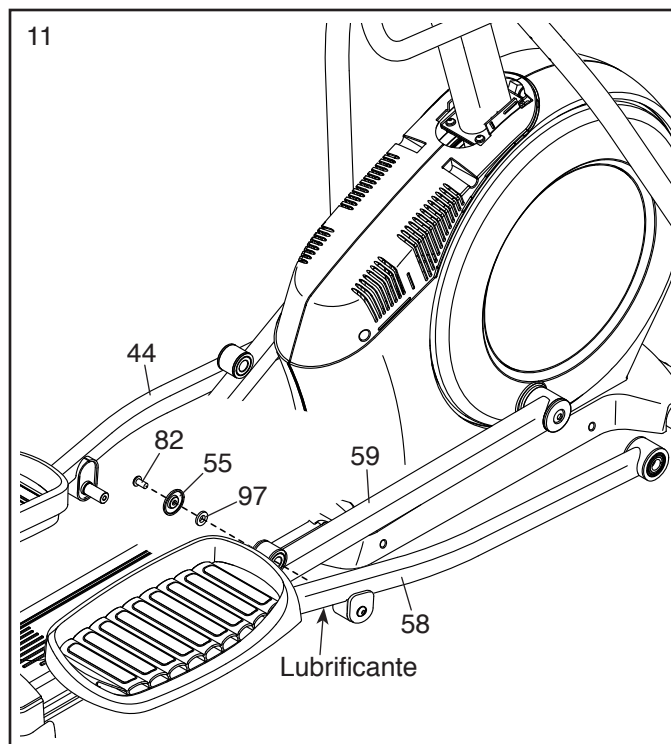
   **Ripetere questa operazione per il Manubrio Esterno Sinistro (47).**

9. Slegare ed eliminare la fascetta cavo presente sul Cavo Superiore (110).

   Mentre una seconda persona regge la Consolle (7) vicino al Montante (4), collegare i cavi sulla Consolle al Cavo Superiore (110), al Cavo di Prolunga (128) e ai Cavi Sensore (63).

   Inserire il cavo in eccesso nel Montante (4) o nella Consolle (7).

10. **Suggerimento: prestare attenzione a non pizzicare i cavi.** Fissare la Consolle (7) al Montante (4) con quattro Viti M4 x 16mm (101).

11. Orientare il Braccio Pedale Destro (58) come indicato.

    Lubrificare l'asse del Braccio Pedale Destro (58).

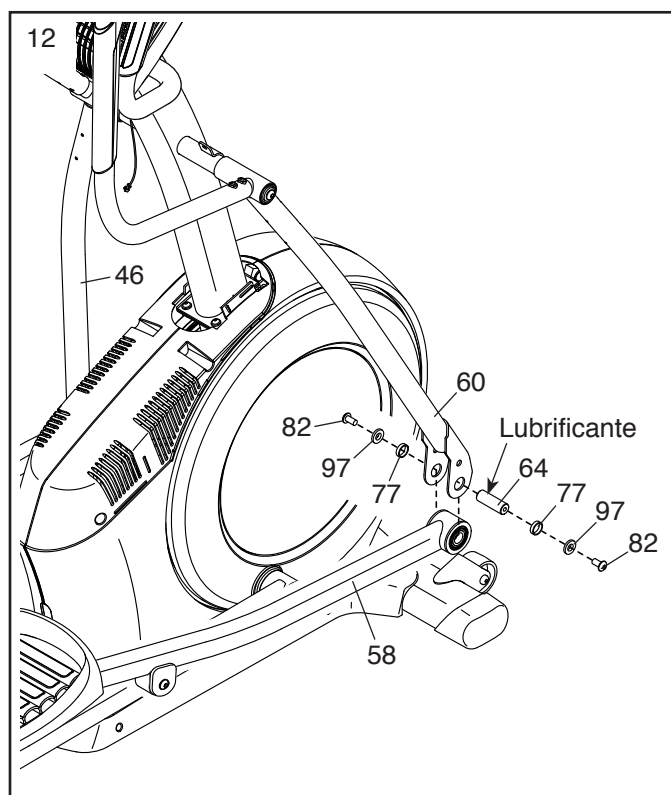
    Fissare il Braccio Pedale Destro (58) al Braccio Rullo Destro (59) con una Vite M8 x 13mm (82), un Copri Asse Piccolo (55) e una Rondella M8 (97).

    **Ripetere questa operazione per il Braccio Pedale Sinistro (44).**

12. Applicare uno strato sottile di lubrificante a uno degli Assi Braccio Pedale (64).

    Quindi, inserire una Rondella M8 (97) e un Distanziatore Asse (77) in una Vite M8 x 13mm (82) e stringere di alcuni giri la Vite nell'Asse Braccio Pedale (64).

    Mentre una seconda persona regge l'estremità anteriore del Braccio Pedale Destro (58) all'interno della staffa del Montante Manubrio Esterno Destro (60), inserire l'Asse Braccio Pedale (64) in entrambe le parti.

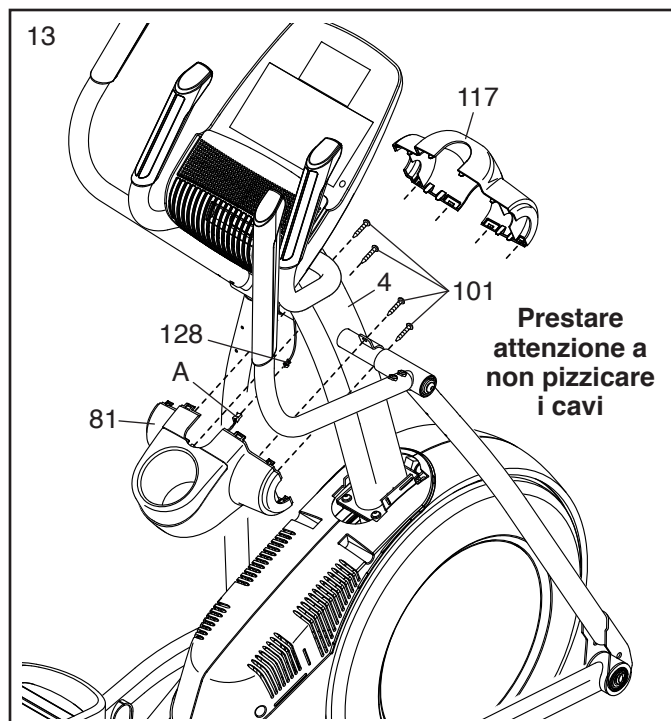
    Inserire una Rondella M8 (97) e un Distanziatore Asse (77) in un'altra Vite M8 x 13mm (82) e stringere di alcuni giri la Vite nell'Asse Braccio Pedale (64). **Quindi, serrare entrambe le Viti contemporaneamente.**

    **Ripetere questa operazione sull'altro lato dell'attrezzo ellittico.**

13. Posizionare il Copri Montante Posteriore (81) nel modo indicato.

    Mentre una seconda persona regge il Copri Montante Posteriore (81) vicino al Montante (4), collegare il Cavo di Prolunga (128) al cavo del ricevitore (A).

    **Suggerimento: prestare attenzione a non pizzicare i cavi.** Fissare il Copri Montante Posteriore (81) al Montante (4) con quattro Viti M4 x 16mm (101).

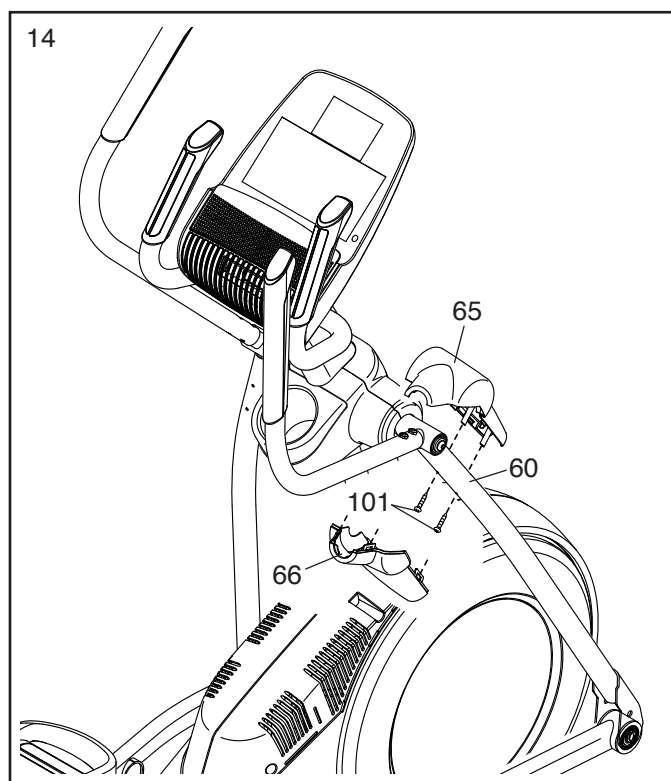
    Posizionare il Copri Montante Anteriore (117) come indicato.

    Fissare il Copri Montante Anteriore (117) al Montante (4) premendolo sul Copri Montante Posteriore (81).

14. Individuare il Pannello Anteriore Manubrio Esterno Destro (65) e orientarlo come indicato.

    Fissare il Pannello Anteriore Manubrio Esterno Destro (65) al Montante Manubrio Esterno Destro (60) con due Viti M4 x 16mm (101).

    Individuare il Pannello Posteriore Manubrio Esterno Destro (66) e orientarlo come indicato.

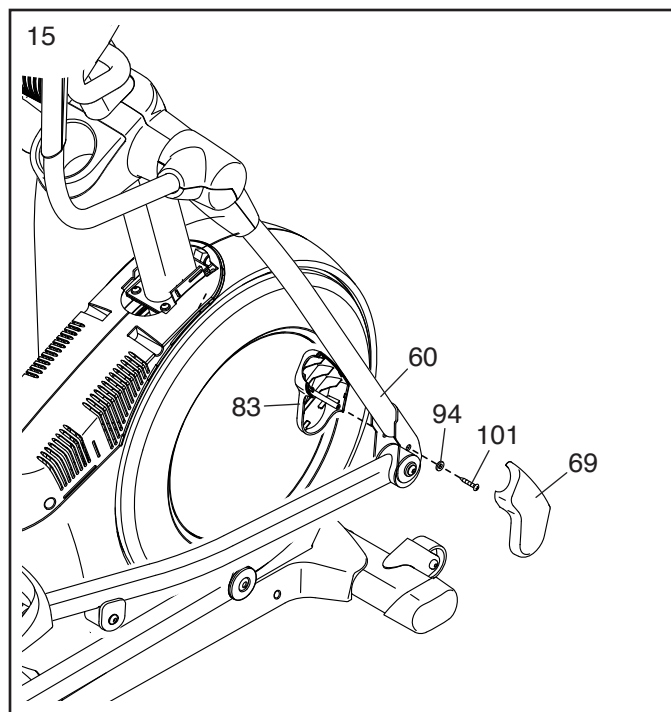
    Fissare il Pannello Posteriore Manubrio Esterno Destro (66) attorno al Montante Manubrio Esterno Destro (60) premendolo sul Pannello Anteriore Manubrio Esterno Destro (65).

    **Ripetere questa operazione sull'altro lato dell'attrezzo ellittico.**

15. Individuare il Pannello Interno Montante Manubrio Esterno Destro (83) e orientarlo come indicato.

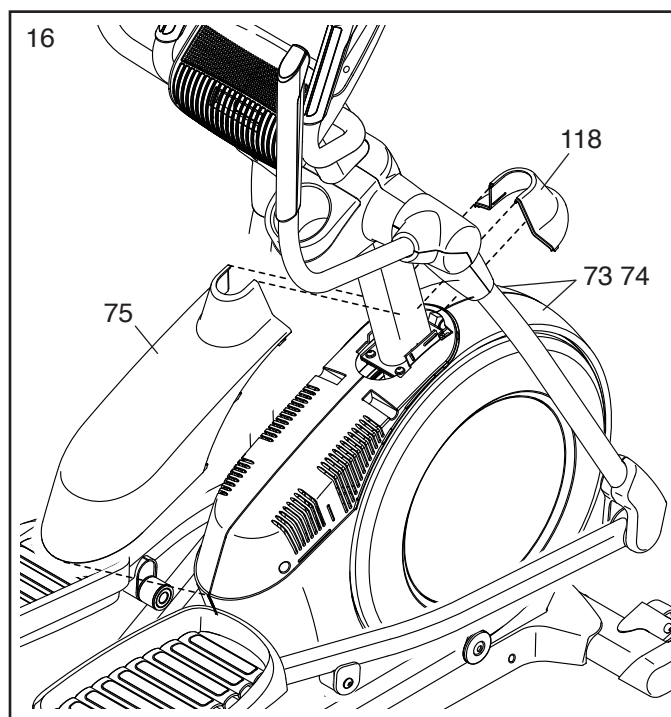
    Fissare il Pannello Interno Montante Manubrio Esterno Destro (83) al Montante Manubrio Esterno Destro (60) con una Vite M4 x 16mm (101) e una Rondella M5 (94).

    Individuare il Pannello Esterno Montante Manubrio Esterno Destro (69) e orientarlo come indicato.

    Fissare il Pannello Esterno Montante Manubrio Esterno Destro (69) al Montante Manubrio Esterno Destro (60) premendolo sul Pannello Interno Montante Manubrio Esterno Destro (83).

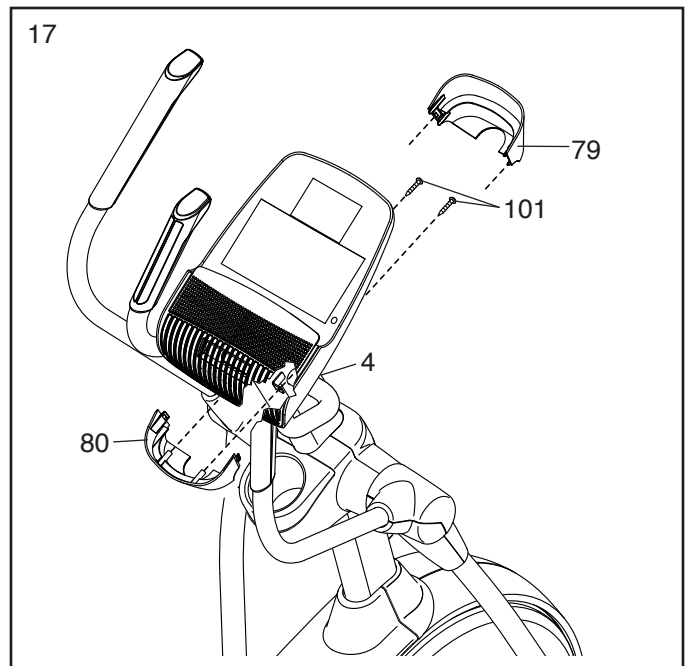
    **Ripetere questa operazione sull'altro lato dell'attrezzo ellittico.**

16. Orientare il Cappuccio Copri Pannello (118) e il Copri Pannello (75) come indicato.

    Premere le linguette presenti sul Cappuccio Copri Pannello (118) sui Pannelli Sinistro e Destro (73, 74).

    Premere le linguette presenti sul Copri Pannello (75) sui Pannelli Sinistro e Destro (73, 74).

17. Posizionare il Copri Consolle Posteriore (80) come indicato.

    Fissare il Copri Consolle Posteriore (80) al Montante (4) con due Viti M4 x 16mm (101).

    Orientare il Copri Consolle Anteriore (79) nel modo indicato.

    Fissare il Copri Consolle Anteriore (79) al Montante (4) premendolo sul Copri Consolle Posteriore (80).

18. **Accertare che tutti i pezzi siano opportunamente serrati prima di utilizzare l'attrezzo ellittico.** Nota: nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta. Posizionare un tappetino sotto l'attrezzo ellittico per proteggere il pavimento.

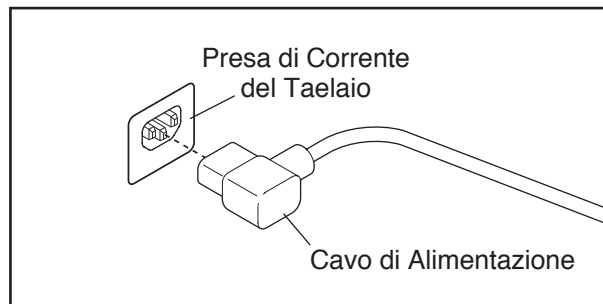
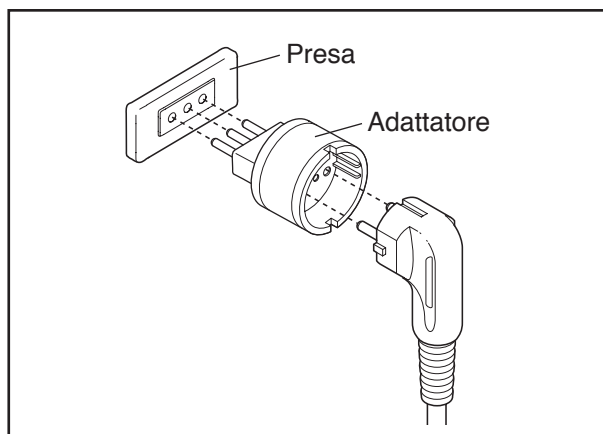
# USO DELL’ELLITTICO

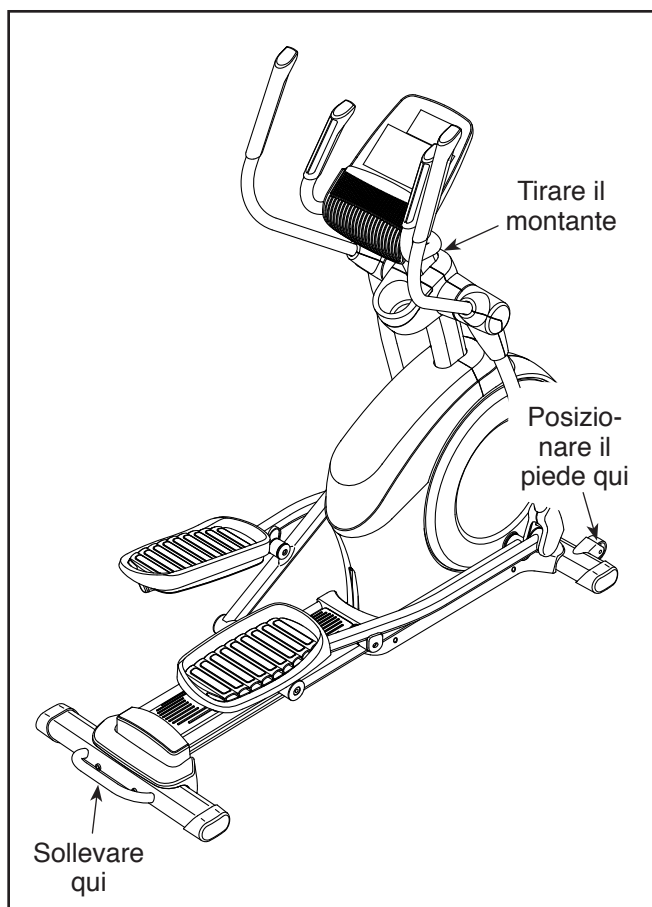
## INSERIMENTO DEL CAVO DI ALIMENTAZIONE

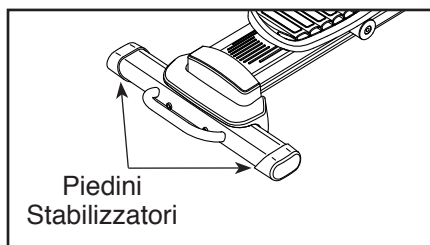
**Questo prodotto deve essere collegato a messa a terra.** In caso di malfunzionamento o guasto, la messa a terra offre un percorso di resistenza minima per la corrente elettrica al fine di ridurre il rischio di scossa elettrica. Questo prodotto è dotato di un cavo con conduttore di messa a terra e di una spina di messa a terra. **IMPORTANTE: se il cavo di alimentazione è danneggiato deve essere sostituito con uno consigliato dal produttore.**

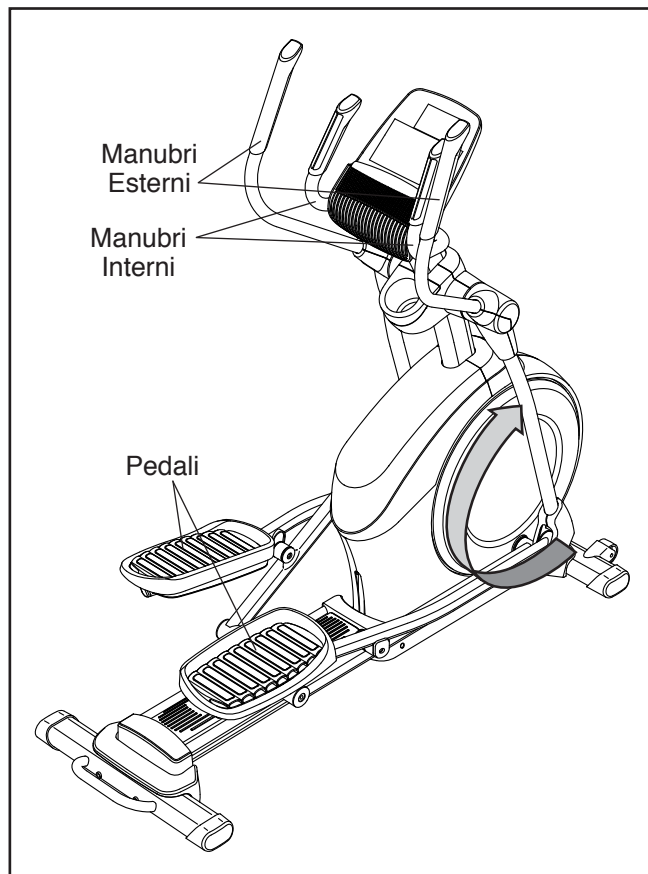
**⚠ PERICOLO: un collegamento errato del conduttore di messa a terra può determinare un aumentato rischio di scosse elettriche. Verificare con un elettricista o tecnico qualificato in caso di dubbi relativamente al collegamento del prodotto a massa. Non modificare la spina in dotazione con il prodotto; qualora non si inserisca nella presa a parete, fare installare un’opportuna presa a parete da un elettricista qualificato.**

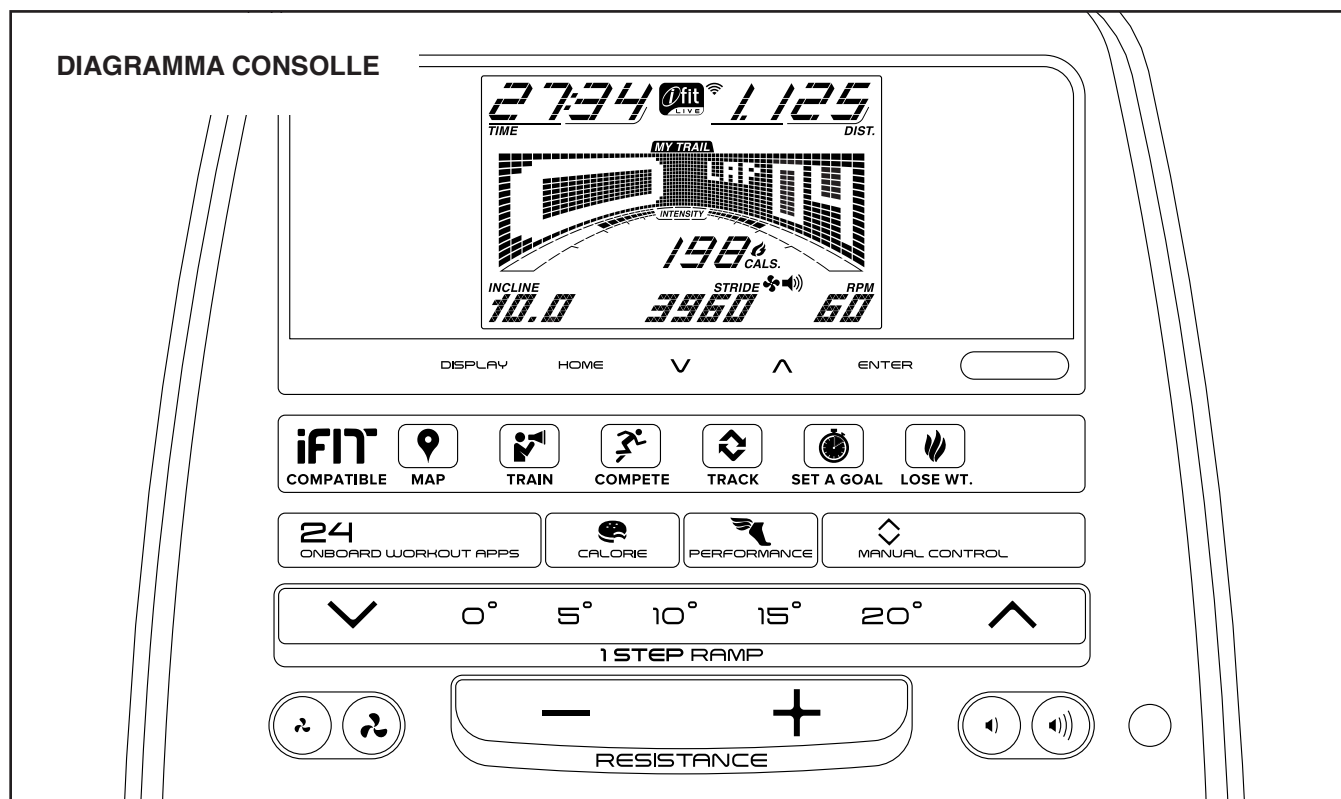
**Attenersi a quanto segue quando si procede al collegamento del cavo di alimentazione.**

1. Inserire l’estremità indicata del cavo di alimentazione nella presa di corrente del telaio.

2. Inserire il cavo di alimentazione in una presa adeguata, installata correttamente e con massa a terra in conformità con le leggi vigenti. Nota: in Italia, deve essere utilizzato un adattatore (non incluso) tra il cavo di alimentazione e la presa.

## SPOSTAMENTO DELL'ATTREZZO ELLITTICO

**A causa delle dimensioni e del peso dell'attrezzo ellittico, lo spostamento richiede la presenza di due persone.** Posizionarsi di fronte all'attrezzo ellittico, reggere il montante e mettere un piede contro una delle ruote. Tirare il montante e con l'aiuto di una seconda persona sollevare la maniglia fino a quando l'attrezzo ellittico scorre sulle ruote. Spostare con attenzione l'attrezzo ellittico nella posizione desiderata, quindi appoggiarlo a terra.

## REGOLAZIONE DEI PIEDINI STABILIZZATORI DELL'ATTREZZO ELLITTICO

Qualora l'attrezzo ellittico oscilli leggermente sul pavimento durante l'uso, ruotare uno o entrambi i piedini stabilizzatori sotto il retro del telaio fino a quando l'oscillazione scompare.

## ESERCIZI SULL'ATTREZZO ELLITTICO

Per salire sull'attrezzo ellittico, afferrare i manubri interni o i manubri esterni e salire sul pedale nella posizione più bassa. Quindi, poggiare l'altro piede sull'altro pedale. Spingere sui pedali fino a quando iniziano a muoversi con movimento continuo. **Nota: i pedali possono ruotare in entrambe le direzioni. Si consiglia di far ruotare i pedali nella direzione indicata dalla freccia; tuttavia, per cambiare, si possono fare ruotare i pedali in senso contrario.**

Per scendere dall'attrezzo ellittico, attendere fino all'arresto completo dei pedali. **Nota: l'attrezzo ellittico non è dotato di ruota libera; i pedali continueranno a muoversi fino all'arresto del volano.** Quando i pedali sono fermi, scendere prima dal pedale più alto e poi da quello più basso.

## DIAGRAMMA CONSOLLE

## RENDI I TUOI OBIETTIVI FITNESS UNA REALTÀ CON IFIT.COM

Grazie alla tua nuova attrezzatura fitness compatibile iFit puoi utilizzare un'ampia gamma di funzioni su iFit.com, per rendere i tuoi obiettivi fitness una realtà:

Allenati ovunque nel mondo con le Google Maps personalizzabili.

Scarica gli allenamenti pensati per aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi personali.

Valuta i tuoi progressi gareggiando con altri utenti della community iFit.

Carica i risultati dei tuoi allenamenti nel cloud iFit e monitora i tuoi miglioramenti.

Imposta calorie, tempo o distanza target per i tuoi allenamenti.

Scegli e scarica una serie di allenamenti dimagrimento.

**Consulta il sito iFit.com per maggiori informazioni.**

## CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

La moderna consolle offre una gamma di funzioni studiate per rendere gli esercizi a casa più piacevoli ed efficaci.

Quando la console viene usata in modalità manuale, è possibile modificare la resistenza dei pedali e l'inclinazione della rampa premendo un pulsante.

Durante l'allenamento la consolle visualizzerà continuamente il feedback dell'esercizio. È anche possibile misurare la frequenza cardiaca utilizzando il cardiofrequenzimetro a impugnatura o il cardiofrequenzimetro a torace opzionale.

La consolle offre ventiquattro allenamenti predefiniti. Ogni allenamento cambia automaticamente la resistenza dei pedali e l'inclinazione della rampa e invita l'utente a modificare il ritmo di pedalata per permettere un allenamento efficace. È inoltre possibile impostare le calorie, la distanza o un tempo target.

La consolle dispone inoltre di una modalità iFit che le consente di comunicare con la rete wireless dell'utente tramite un modulo opzionale iFit. Con la modalità iFit è possibile scaricare allenamenti personalizzati, creare i propri allenamenti, tenere sotto controllo i risultati dei propri allenamenti, gareggiare con altri utenti iFit e accedere a molte altre funzionalità. **Per acquistare un modulo iFit in qualsiasi momento, visitare il sito web www.iFit.com oppure chiamare il numero riportato sulla copertina del presente manuale.**

È inoltre possibile collegare un lettore MP3 o lettore CD all'impianto stereo della consolle e ascoltare la musica preferita o gli audio libri durante l'allenamento.

**Per spegnere la consolle,** vedere questa pagina. **Per utilizzare la modalità manuale,** vedere pagina 19. **Per utilizzare un allenamento predefinito,** vedere pagina 21. **Per utilizzare un allenamento con target impostato,** vedere pagina 22. **Per utilizzare un allenamento iFit,** vedere pagina 23. **Per utilizzare l'impianto stereo,** vedere pagina 24. **Per modificare le impostazioni della consolle,** vedere pagina 25.

Nota: qualora sul display fosse presente una pellicola di plastica trasparente, rimuoverla.

**ACCENSIONE DELL'ATTREZZO**

**IMPORTANTE: qualora l'attrezzo ellittico sia rimasto esposto a basse temperature, riportarlo a temperatura ambiente prima di attivare l'alimentazione. In caso contrario, il display o altri componenti elettrici della consolle potranno risultarne danneggiati.**

Inserire il cavo di alimentazione (consultare la sezione INSERIMENTO DEL CAVO DI ALIMENTAZIONE a pagina 15). Localizzare quindi l'interruttore principale presente sul telaio vicino al cavo di alimentazione. Portare l'interruttore principale in posizione di Reset (ripristino).

Il display si accenderà e la consolle sarà pronta per l'uso.

**Nota: quando si accende l'attrezzo per la prima volta, la rampa effettuerà la calibrazione dell'inclinazione automaticamente.** Durante la calibrazione la rampa si muoverà verso l'alto e verso il basso. Quando la rampa smette di muoversi significa che la calibrazione è stata eseguita.

**IMPORTANTE: se la rampa non si calibra automaticamente, consultare la sezione CALIBRAZIONE DELLA RAMPA a pagina 26 e procedere all'operazione manualmente.**

**USO DELLA MODALITÀ MANUALE**

1. **Iniziare a pedalare o premere un pulsante qualsiasi della consolle  per avviarla.**

   Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 18.

2. **Selezione della modalità manuale.**

   Premere il pulsante Manual Control (comando manuale) sulla consolle per selezionare la modalità manuale.

   Qualora un modulo iFit wireless non fosse inserito nella consolle e collegato ad iFit, la modalità manuale verrà selezionata automaticamente.

3. **Modificare la resistenza dei pedali e l'inclinazione della rampa nel modo desiderato.**

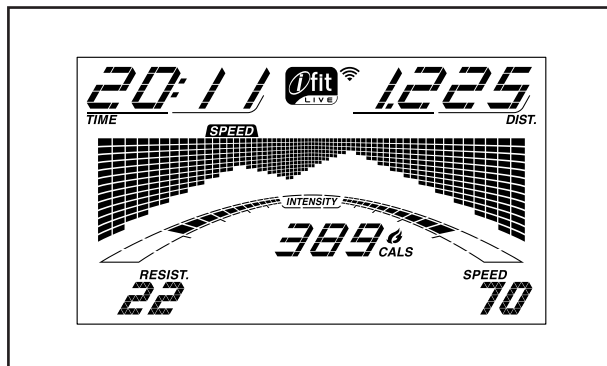
   Mentre si pedala, modificare la resistenza dei pedali premendo i pulsanti di aumento/diminuzione Resistance (resistenza).

   Nota: dopo aver premuto un pulsante, ci vorranno alcuni secondi prima che i pedali raggiungano il livello di resistenza selezionato.

   Per variare il movimento dei pedali, è possibile modificare l'inclinazione della rampa. Per modificare l'inclinazione premere uno dei pulsanti numerati 1 Step Ramp (controllo rampa) o premere i pulsanti di aumento/diminuzione 1 Step Ramp.

   Nota: dopo aver premuto un pulsante trascorreranno alcuni secondi prima che la rampa raggiunga il livello d'inclinazione selezionato.

4. **Seguire la progressione sul display.**

   Il display è in grado di visualizzare le seguenti informazioni relative all'allenamento:

**Cals. (calorie):** questa modalità di visualizzazione indica la quantità approssimativa di calorie consumate.

**Cals./Hr (calorie/ora):** questa modalità di visualizzazione indica la quantità approssimativa di calorie consumate ogni ora.

**Dist. (distanza):** questa modalità di visualizzazione mostra la distanza percorsa in miglia o chilometri.

**Incline (inclinazione):** questa modalità di visualizzazione indicherà il livello di inclinazione della rampa per alcuni secondi ogni volta che si modifica il livello d'inclinazione.

**Pulse (pulsazioni):** questa modalità di visualizzazione mostra la frequenza cardiaca quando si utilizza il cardiofrequenzimetro a impugnatura o uno a torace opzionale (vedere la fase 5).

**Resist. (resistenza):** questa modalità di visualizzazione indica il livello di resistenza dei pedali per alcuni secondi ogni volta che il livello di resistenza cambia.

**RPM:** questa modalità di visualizzazione indica la velocità di pedalata in giri al minuto (rpm).

**Stride (passo):** questa modalità di visualizzazione indica il numero complessivo di passi effettuati.

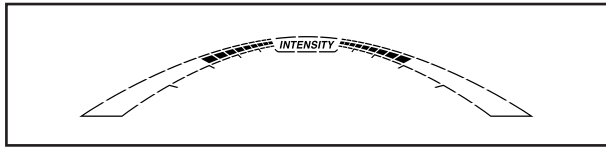
**Time (tempo):** quando è selezionata la modalità manuale, questa modalità di visualizzazione mostra il tempo trascorso. Quando si seleziona un allenamento predefinito, questa modalità di visualizzazione indica il tempo rimanente dell'allenamento.

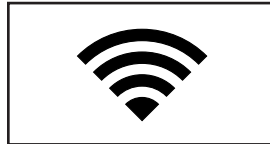
La matrice dispone di varie schede display. Premere il pulsante Display fino a quando la scheda desiderata si visualizza. Per modificare le impostazioni, premere i pulsanti di aumento/diminuzione a lato del pulsante Enter (Invio).

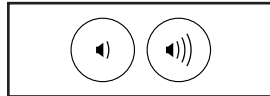
**Speed (velocità):** questa scheda visualizza un profilo delle impostazioni di velocità dell'allenamento. Al termine di ogni minuto si visualizzerà un nuovo segmento.

**My Trail (la mia pista):** questa scheda visualizza una pista che rappresenta i 400 m (1/4 miglia). Mentre ci si allena il rettangolo lampeggiante visualizzerà l'avanzamento. La scheda My Trail visualizzerà, inoltre, il numero di giri completati.

**Calorie**: questa scheda visualizza la quantità approssimativa di calorie consumate. L'altezza di ogni segmento rappresenta la quantità di calorie consumate durante tale segmento.

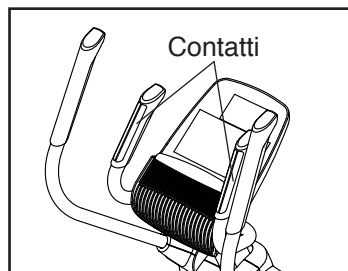
Mentre ci si allena, la barra del livello intensità dell'allenamento indicherà il livello d'intensità approssimativo dell'allenamento.

Premere il pulsante Home per ritornare al menu di default (consultare la sezione MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE a pagina 25 per impostare il menu di default). Premere un'altra volta il pulsante Home, se necessario.

Quando un modulo iFit wireless è collegato, il simbolo wireless nella parte alta del display visualizzerà il livello del segnale wireless. Quattro archi indicano un segnale pieno.

Per uscire dalla modalità manuale o da un allenamento, premere il pulsante Home. Premere un'altra volta il pulsante Home, se necessario.

Modificare il livello del volume della consolle premendo i pulsanti di aumento/diminuzione Volume.

5. **Se lo si desidera, misurare la frequenza cardiaca.**

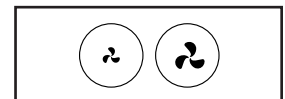
È possibile misurare la frequenza cardiaca utilizzando il cardiofrequenzimetro a impugnatura o il cardiofrequenzimetro a torace opzionale **(vedere pagina 24 per maggiori informazioni sul cardiofrequenzimetro a torace opzionale)**.

**Nota: se si indossano entrambi i cardiofrequenzimetri contemporaneamente, la frequenza cardiaca dell'utente visualizzata dalla consolle non sarà precisa.**

**Prima di utilizzare il cardiofrequenzimetro a impugnatura, rimuovere l'eventuale pellicola protettiva dai contatti metallici.** Per misurare la frequenza cardiaca, impugnare il cardiofrequenzimetro a impugnatura tenendo i palmi delle mani appoggiati ai contatti metallici. **Evitare di muovere le mani o di comprimere troppo i contatti.**

Una volta rilevate le pulsazioni sul display lampeggerà un cuore in corrispondenza di ogni battito, appariranno uno o due trattini e poi comparirà il valore della frequenza cardiaca. **Per una lettura più precisa della frequenza cardiaca, impugnare i contatti per almeno 15 secondi.**

Se la frequenza cardiaca non viene visualizzata, controllare che le mani siano posizionate come descritto. Prestare attenzione a non muovere eccessivamente le mani o comprimere eccessivamente i contatti. Per ottenere prestazioni ottimali, pulire i contatti utilizzando un panno morbido; **non utilizzare alcol, sostanze abrasive o prodotti chimici.**

6. **Se lo si desidera, attivare il ventilatore.**

Il ventilatore è dotato di due velocità (alta e bassa). Premere ripetutamente il pulsante di aumento/diminuzione ventilatore per selezionare la velocità o per spegnerlo.

Nota: se i pedali non vengono azionati per circa trenta secondi, il ventilatore si spegnerà automaticamente.

7. **Una volta terminato l'esercizio, disinserire il cavo di alimentazione.**

Qualora i pedali non vengano spostati per alcuni secondi, verrà emesso un segnale acustico e la consolle entrerà in pausa.

Qualora i pedali non vengano spostati per alcuni minuti e non si prema alcun pulsante, la consolle si spegnerà e i display si azzereranno.

Terminato l'allenamento, portare l'interruttore principale in posizione off e disinserire il cavo di alimentazione. **IMPORTANTE: la mancata osservanza di tale precauzione può determinare un'usura prematura dei componenti elettrici dell'attrezzo ellittico.**

**USO DI UN ALLENAMENTO PREDEFINITO**

1. **Iniziare a pedalare o premere un pulsante qualsiasi della consolle  per avviarla.**

   Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 18.

2. **Selezione di un allenamento predefinito**

   Per selezionare un allenamento predefinito, premere il pulsante Calorie (calorie) o il pulsante Performance (tonificazione) ripetutamente fino a quando l'allenamento desiderato appare sul display.

   Quando si seleziona un allenamento predefinito, il display visualizzerà la durata e il nome dell'allenamento. Nella matrice comparirà un profilo delle impostazioni della velocità per l'allenamento.

   Il display mostrerà anche la velocità di pedalata massima (rpm), il livello massimo di resistenza e il livello massimo della rampa.

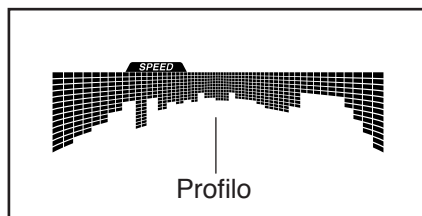
3. **Iniziare a pedalare per far partire il programma.**

   Ogni allenamento è suddiviso in segmenti da un minuto. Per ogni segmento sono programmati un livello di resistenza, un livello d'inclinazione della rampa e un livello di giri/minuto target (velocità). Nota: è possibile impostare lo stesso livello di resistenza, d'inclinazione della rampa e/o di giri/minuto target per segmenti consecutivi.

   Il livello di resistenza, d'inclinazione della rampa e/o i giri/minuto target relativi al primo segmento compariranno nella matrice.

   Durante l'allenamento, i profili sulle schede velocità e inclinazione visualizzeranno i progressi dell'utente. Il segmento lampeggiante del profilo rappresenta il segmento corrente dell'allenamento. L'altezza del segmento lampeggiante indica la velocità o il livello d'inclinazione target per il segmento corrente.

   Alla fine di ogni segmento dell'allenamento, verrà emessa una serie di segnali acustici e il segmento successivo del profilo comincerà a lampeggiare. Se per il segmento successivo viene impostato un livello di resistenza, d'inclinazione della rampa e/o dei giri/minuto target diversi, questi valori lampeggeranno sul display per alcuni secondi per avvisare l'utente. La resistenza dei pedali e il livello d'inclinazione della rampa si modificheranno.

   Durante l'allenamento, l'utente viene esortato a mantenere un ritmo di pedalata vicino ai giri/minuto target per il segmento in corso. **Quando sul display si visualizza una freccia all'insù,** aumentare il ritmo. **Quando sul display si visualizza una freccia all'ingiù,** diminuire il ritmo. **Quando il display non visualizza nessuna freccia,** mantenere il ritmo.

   **IMPORTANTE: i giri/minuto target sono volti esclusivamente a motivare l'utente. La velocità effettiva di pedalata dell'utente può essere inferiore ai giri/minuto target. Si raccomanda di mantenere una velocità di pedalata adeguata al proprio ritmo.**

   Qualora il livello di resistenza o d'inclinazione del segmento corrente risulti eccessivo o insufficiente, è possibile escludere l'impostazione manualmente premendo i pulsanti Resistance (resistenza) o 1 Step Ramp (controllo rampa). **IMPORTANTE: Quando il segmento corrente dell'allenamento termina, i pedali regoleranno automaticamente il livello di resistenza programmato per il segmento successivo e la rampa si regolerà automaticamente al livello d'inclinazione programmato per il segmento successivo.**

   Il programma continuerà in questo modo fino al termine dell'ultimo segmento. Per arrestare l'allenamento in qualsiasi momento smettere di pedalare. Il tempo lampeggerà sul display. Per riprendere l'allenamento ricominciare semplicemente a pedalare.

4. **Seguire la progressione sul display.**

   Vedere la fase 4 a pagina 19.

5. **Se lo si desidera, misurare la frequenza cardiaca.**

   Vedere la fase 5 a pagina 20.

6. **Se lo si desidera, attivare il ventilatore.**

   Vedere la fase 6 a pagina 20.

7. **Una volta terminato l'esercizio, disinserire il cavo di alimentazione.**

   Vedere la fase 7 a pagina 20.

**USO DI UN ALLENAMENTO CON TARGET IMPOSTATO**

1. **Iniziare a pedalare o premere un pulsante qualsiasi della consolle  per avviarla.**

   Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 18.

2. **Impostazione di calorie, distanza o tempo target.**

   Per impostare le calorie, la distanza o un tempo target, premere il pulsante Set A Goal (imposta un target).

   Quindi premere i pulsanti di aumento/diminuzione accanto al pulsante Enter (Invio) fino a quando il nome del target desiderato compare sul display. Quindi premere il pulsante Enter.

   Premere poi i pulsanti di aumento/diminuzione accanto al pulsante Enter per impostare il target desiderato.

3. **Per avviare l'allenamento iniziare a pedalare.**

   Mentre ci si allena dei giri/minuto target (velocità) potrebbero comparire sul display per aiutare l'utente a raggiungere il target. Mantenere la velocità di pedalata vicino ai giri/minuto target. **IMPORTANTE: i giri/minuto target sono volti esclusivamente a motivare l'utente. La velocità effettiva di pedalata dell'utente può essere inferiore ai giri/minuto target. Si raccomanda di mantenere una velocità di pedalata adeguata al proprio ritmo.**

   **Nota: il target calorie rappresenta una stima della quantità di calorie che l'utente consumerà durante l'allenamento. La quantità effettiva di calorie consumate dipenderà da vari fattori come il peso dell'utente. Inoltre, qualora la resistenza o l'inclinazione della rampa vengano modificate manualmente durante l'allenamento, la quantità di calorie consumate varierà.**

   L'allenamento continuerà in questo modo fino a quando calorie, distanza o tempo target saranno raggiunti. Per mettere l'allenamento in pausa, smettere di pedalare. Il tempo visualizzato sul display si arresterà temporaneamente. Per riprendere l'allenamento ricominciare semplicemente a pedalare.

4. **Seguire la progressione sul display.**

   Vedere la fase 4 a pagina 19.

5. **Se lo si desidera, misurare la frequenza cardiaca.**

   Vedere la fase 5 a pagina 20.

6. **Se lo si desidera, attivare il ventilatore.**

   Vedere la fase 6 a pagina 20.

7. **Una volta terminato l'esercizio, disinserire il cavo di alimentazione.**

   Vedere la fase 7 a pagina 20.

**USO DI UN ALLENAMENTO IFIT**

È necessario disporre di un modulo iFit per utilizzare un allenamento iFit.

**Per acquistare un modulo iFit in qualsiasi momento, visitare il sito web www.iFit.com oppure chiamare il numero riportato sulla copertina del presente manuale.**

Nota: per utilizzare un modulo iFit è necessario avere accesso a un computer con connessione a internet e porta USB ed essere registrati su iFit.com. Per utilizzare un modulo iFit wireless è inoltre necessario disporre della propria rete wireless, mediante router 802.11b/g/n con trasmissione SSID abilitata (non sono supportate le reti nascoste).

**IMPORTANTE: per rispettare i limiti stabiliti in merito all'esposizione all'energia a radiofrequenza, l'antenna e il trasmettitore del modulo iFit devono essere collocati ad almeno 20 cm di distanza dalle persone e non devono essere posizionati vicino o collegati a qualsiasi altra antenna o trasmettitore.**

1. **Premere un qualsiasi pulsante della consolle o iniziare a pedalare per avviare la consolle.**

   Consultare la sezione ACCENSIONE DELL'ATTREZZO a pagina 18.

2. **Verificare che il modulo iFit sia inserito nella consolle.**

   Per utilizzare un allenamento iFit, verificare che il modulo iFit sia inserito nella consolle.

3. **Selezione di un utente.**

   Se più di un utente è registrato su iFit.com, è possibile selezionare l'utente tramite la schermata principale di iFit. Premere i pulsanti di aumento/diminuzione che si trovano accanto al pulsante Enter (Invio) per selezionare l'utente.

4. **Selezione di un allenamento iFit.**

   Per scaricare un allenamento iFit nel programma personale, premere il pulsante Map (mappa), Train (allenamento), o Lose Wt. (dimagrimento) per scaricare l'allenamento successivo di quel tipo nella lista personale. Per scaricare l'allenamento successivo nella lista personale, premere il pulsante iFit. Nota: attraverso queste opzioni è possibile visualizzare allenamenti demo anche senza inserire un modulo iFit.

   Premere il pulsante Compete (gara) per gareggiare in una corsa programmata in precedenza.

   Per ripetere un allenamento iFit recente presente nella lista personale, premere il pulsante Track (pista). Premere poi i pulsanti di aumento/diminuzione per selezionare l'allenamento desiderato. Quindi, premere il pulsante Enter per iniziare l'allenamento.

   Per utilizzare un allenamento con target impostato, premere il pulsante Set A Goal (Imposta Target) (vedere pagina 22).

   Nota: prima di scaricare gli allenamenti è necessario aggiungerli alla lista personale su iFit.com.

   **Per ulteriori informazioni sugli allenamenti iFit, visitare il sito Web www.iFit.com.**

   Quando si seleziona un allenamento iFit, lo schermo visualizzerà il nome, la durata, il livello d'inclinazione massima della rampa e la distanza dell'allenamento. Il display visualizzerà, inoltre, la quantità approssimativa di calorie consumate durante l'allenamento e un profilo delle impostazioni di resistenza dell'allenamento.

   **Nota: il target calorie rappresenta una stima della quantità di calorie che l'utente consumerà durante l'allenamento. La quantità effettiva di calorie consumate dipenderà da vari fattori come il peso dell'utente. Inoltre, qualora la resistenza o l'inclinazione della rampa vengano modificate manualmente durante l'allenamento, la quantità di calorie consumate varierà.**

5. **Avvio dell'allenamento.**

   Vedere la fase 3 a pagina 21.

   Durante alcuni allenamenti, la voce di un personal trainer guiderà l'utente nell'esecuzione dell'esercizio. È possibile selezionare un'impostazione audio per il proprio personal trainer (vedere la sezione MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE a pagina 25).

   Per arrestare l'allenamento in qualsiasi momento smettere di pedalare. Il tempo lampeggerà sul display. Per riprendere l'allenamento ricominciare semplicemente a pedalare.

6. **Seguire la progressione sul display.**

   Vedere la fase 4 a pagina 19.

   La scheda My Trail (la mia pista) visualizzerà una mappa del percorso che si sta percorrendo camminando o correndo o visualizzerà una pista e il numero di giri realizzati.

   Durante un allenamento competizione, la scheda Competition (Competizione) visualizzerà i progressi fatti durante la gara. Mentre si gareggia, la linea superiore della matrice visualizzerà a che punto della gara l'utente è arrivato. Le altre righe mostreranno gli altri concorrenti. La fine della matrice rappresenta la fine della gara.

7. **Se lo si desidera, misurare la frequenza cardiaca.**

   Vedere la fase 5 a pagina 20.

8. **Se lo si desidera, attivare il ventilatore.**

   Vedere la fase 6 a pagina 20.

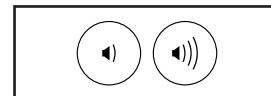
9. **Una volta terminato l'esercizio, disinserire il cavo di alimentazione.**

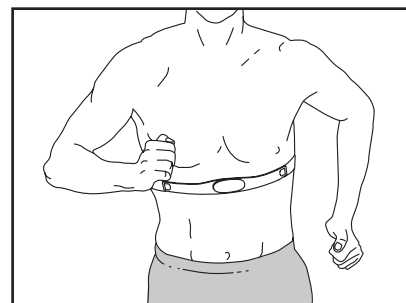
   Vedere la fase 7 a pagina 20.

**Per ulteriori informazioni su iFit, visitare il sito Web www.iFit.com.**

**USO DELL'IMPIANTO STEREO**

Per riprodurre musica o audio libri sull'impianto stereo della consolle durante l'allenamento, inserire il cavo audio nella presa sulla consolle e nella presa del lettore MP3 o del lettore CD; **accertare di avere inserito completamente il cavo audio nelle prese.**

Successivamente, premere il pulsante riproduzione del lettore MP3 o lettore CD personali. Regolare il volume premendo i pulsanti di aumento/diminuzione volume sulla consolle o il comando del volume sul lettore MP3 o lettore CD personale.

**IL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE OPZIONALE**

Qualunque sia l'obiettivo, bruciare grassi o potenziare il sistema cardiovascolare, la chiave per raggiungere i risultati desiderati è allenarsi a un livello di intensità corretto. Il cardiofrequenzimetro a torace opzionale consente di controllare costantemente la frequenza cardiaca mentre ci si allena e aiuta a raggiungere gli obiettivi fitness desiderati. **Per acquistare il cardiofrequenzimetro a torace opzionale, consultare la copertina del presente manuale.**

## MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE

La consolle è dotata di una modalità utente che consente di visualizzare le informazioni d’uso, di selezionare un’unità di misura e di regolare il contrasto dello schermo.

Quando un modulo iFit è collegato alla consolle, è possibile utilizzare la modalità informazioni anche per scegliere un'impostazione audio per la voce del personal trainer, impostare un menu di default, controllare lo stato del modulo iFit e verificare se sono presenti download.

1. **Selezione della modalità informazioni.**

   Per selezionare la modalità informazioni, premere e mantenere premuto per alcuni secondi il pulsante Display fino a quando viene visualizzata la schermata modalità informazioni.

2. **Visualizzazione delle informazioni d’uso.**

   Il display mostrerà il numero totale di ore di utilizzo dell’attrezzo ellittico. Il display mostrerà anche la distanza totale (in miglia o chilometri) percorsa dall’attrezzo ellittico.

3. **Se lo si desidera, selezionare un'unità di misura.**

   Per indicare qual è l'unità di misura selezionata in un dato momento, il display visualizzerà la parola ENGLISH per le miglia inglesi o METRIC per i chilometri .

   Per modificare l’unità di misura premere ripetutamente il pulsante Enter (Invio) per selezionare l’unità di misura desiderata.

4. **Se lo si desidera regolare il contrasto del display.**

   Premere il pulsante diminuzione per visualizzare il contrasto. Sul display verrà visualizzato il contrasto attualmente selezionato. Premere i pulsanti di aumento/diminuzione 1 Step Ramp (controllo rampa) per regolare il contrasto.

5. **Determinare se un modulo iFit è collegato alla consolle.**

   Se un modulo iFit è collegato alla consolle, il display visualizzerà il messaggio WIFI MODULE (modulo WiFi) o USB MODULE (modulo USB).

   Qualora non sia collegato alcun modulo, il display visualizzerà il messaggio NO IFIT MODULE (nessun modulo iFit). Qualora non sia collegato alcun modulo, passare alla fase 10.

6. **Selezionare un'impostazione audio per la voce del personal trainer se lo si desidera.**

   Premere il pulsante diminuzione per visualizzare le impostazioni audio per la voce del personal trainer. L'impostazione audio della voce del personal trainer selezionata attualmente apparirà sul display.

   Per modificare le impostazioni audio, premere ripetutamente il pulsante Enter per accendere o spegnere la voce del personal trainer.

7. **Se lo si desidera impostare il menu di default.**

   Premere il pulsante diminuzione per visualizzare le impostazioni del menu di default. Il menu di default è il menu che compare quando si accende la consolle. Premere ripetutamente il pulsante Enter per selezionare il menu principale della modalità manuale o il menu iFit come menu di default.

8. **Se lo si desidera controllare lo stato del modulo iFit.**

   Premere il pulsante diminuzione per visualizzare il display dello stato iFit. I messaggi CHECK WIFI STATUS (controlla stato WiFi) o CHECK USB STATUS (controlla stato USB) compariranno sul display.

   Quindi premere il pulsante Enter. Dopo alcuni secondi, lo stato del modulo iFit apparirà sul display. Per uscire dal display, premere e mantenere premuto il pulsante del Display per alcuni secondi.

9. **Se lo si desidera verificare se sono presenti download.**

   Premere il pulsante diminuzione per visualizzare il display dei download. Le parole SEND/RECEIVE DATA (invio/ricezione dati) compariranno sul display.

   Quindi premere il pulsante Enter. La consolle verificherà se sono presenti download per gli allenamenti iFit e per i firmware.

10. **Uscita dalla modalità informazioni.**

    Premere il pulsante Display per uscire dalla modalità informazioni.

# MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI

Controllare e serrare regolarmente tutti i pezzi dell'attrezzo ellittico. Sostituire immediatamente eventuali pezzi usurati.

Per pulire l'attrezzo ellittico utilizzare un panno umido e una piccola quantità di sapone neutro. **IMPORTANTE: per evitare di danneggiare la consolle, proteggerla da liquidi e dalla luce solare diretta.**

**RISOLUZIONE GUASTI CONSOLLE**

Se la consolle non si accende, verificare che il cavo di alimentazione sia completamente inserito. Se sul display della consolle compaiono delle righe, consultare la sezione MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE a pagina 25 e regolare il contrasto del display.

Qualora la consolle non visualizzi la frequenza cardiaca impugnando il cardiofrequenzimetro a impugnatura o qualora la frequenza cardiaca desiderata sembri eccessiva o insufficiente, vedere la fase 5 a pagina 20.

**REGOLAZIONE DEI PIEDINI STABILIZZATORI DELL'ATTREZZO ELLITTICO**

Qualora l'attrezzo ellittico oscilli leggermente sul pavimento durante l'uso, consultare la sezione REGOLAZIONE DEI PIEDINI STABILIZZATORI DELL'ATTREZZO ELLITTICO a pagina 16.

**CALIBRAZIONE DELLA RAMPA**

Se la rampa non funziona correttamente significa che deve essere calibrata. Per calibrare la rampa, premere e mantenere premuto il pulsante Calorie (caloria) per alcuni secondi fino alla visualizzazione sul display della modalità test.

Premere nuovamente il pulsante Calorie. Premere il pulsante di aumento/diminuzione 1 Step Ramp (controllo rampa) per calibrare la rampa. Durante la calibrazione la rampa si muoverà verso l'alto e verso il basso.

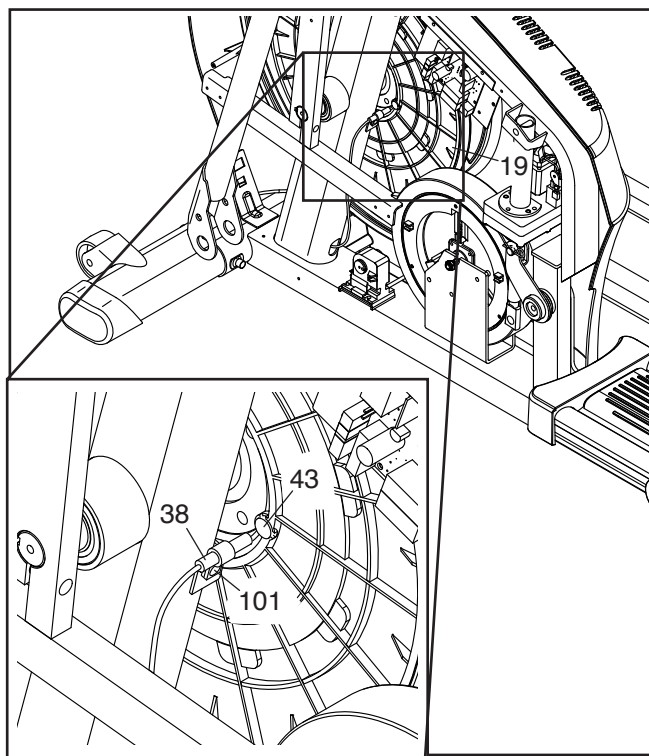
Quando la rampa smette di muoversi significa che la calibrazione è stata eseguita. Poi premere ripetutamente il pulsante Calorie per uscire dalla modalità calibrazione.

**REGOLAZIONE DEL COMMUTATORE**

Se la consolle non visualizza i dati corretti, è necessario regolare il commutatore.

Si veda il DISEGNO ESPLOSO C a pagina 35. Usare un cacciavite piatto per rimuovere il Disco sinistro (71).

Nota: per maggiore chiarezza, nel seguente disegno l'anello disco sinistro viene mostrato non posizionato.

Individuare quindi il Commutatore (38). Ruotare la Puleggia (19) fino a quando il Magnete (43) è allineato con il Commutatore.

Allentare, ma non estrarre le Viti M4 x 16mm (101) indicate. Avvicinare o allontanare leggermente il Commutatore (38) dal Magnete (43), quindi serrare nuovamente la Vite. Quindi, far oscillare la Puleggia (19) avanti e indietro per fare in modo che il Magnete incroci ripetutamente il Commutatore.

Ripetere la procedura fino a quando la consolle visualizza le informazioni corrette. Quando il commutatore è stato regolato correttamente, rimontare il disco sinistro.

**REGOLAZIONE DELLA CINGHIA DI TRASMISSIONE**

Nel caso i pedali slittassero mentre si sta pedalando, anche se il livello di resistenza è al massimo, significa che è necessario regolare la cinghia.

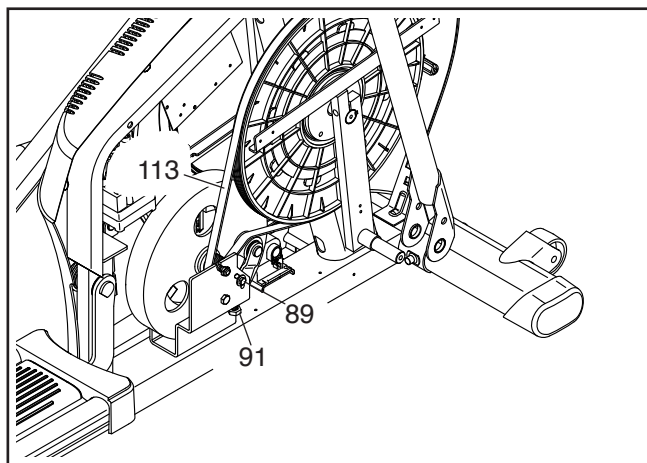
Per regolare la cinghia di trasmissione, consultare la fase di montaggio 16 a pagina 13. Servendosi di un cacciavite piatto, rimuovere il Copri Pannello (75) e il Cappuccio Copri Pannello (118).

Quindi, vedere la fase di montaggio 15 a pagina 13e rimuovere i Pannelli Esterno e Interno Montante Manubrio Esterno Destro (69, 83).

Infine, vedere la fase di montaggio 12 a pagina 11 e rimuovere il Braccio Pedale Destro (58) dal Montante Manubrio Esterno Destro (60).

Vedere il DISEGNO ESPLOSO C a pagina 35 e il DISEGNO ESPLOSO A a pagina 33. Rimuovere il Braccio Rullo Destro (59) dalla Pedivella Destra (20). Quindi, togliere delicatamente il gruppo Braccio Rullo Destro dall'attrezzo ellittico.

Si veda il DISEGNO ESPLOSO C a pagina 35. Rimuovere le Viti M4 x 19mm (5) e le Viti M4 x 48mm (107) dai Pannelli Sinistro e Destro (73, 74). Quindi, rimuovere il Pannello Destro.

Individuare e allentare la Vite Tenditore (89). Quindi, serrare la Vite di Regolazione Cinghia (91) fino a quando la Cinghia di Trasmissione (113) sarà completamente tesa. Poi riserrare la Vite Tenditore.

Rimontare il pannello destro, il braccio rullo destro, il braccio pedale destro, il cappuccio copri pannello e il copri pannello.

# GUIDA AGLI ESERCIZI

**⚠AVVERTENZA: prima di iniziare questo programma di esercizi o altri, consultare il medico. In particolare coloro che hanno un'età superiore ai 35 anni o con problemi di salute preesistenti.**

**Il cardiofrequenzimetro non è uno strumento medico. Esistono vari fattori che possono inficiare la precisione della rilevazione della frequenza cardiaca. Il cardiofrequenzimetro è solo uno strumento di supporto per l'allenamento che serve a determinare la tendenza della frequenza cardiaca in generale.**

I consigli che seguono sono un supporto per pianificare il programma di esercizi. Per informazioni più dettagliate relative agli esercizi, si consiglia di acquistare un libro specializzato o di consultare il proprio medico. Si ricorda che una corretta alimentazione e un riposo adeguato sono essenziali per ottenere dei risultati positivi.

**INTENSITÀ ESERCIZIO**

Qualunque sia l'obiettivo, bruciare grassi o potenziare il sistema cardiovascolare, la chiave per raggiungere i risultati desiderati è allenarsi a un livello di intensità corretto. Per trovare il corretto livello di intensità è possibile prendere come riferimento la propria frequenza cardiaca. La tabella sottostante mostra le frequenze cardiache consigliate per bruciare i grassi o per un allenamento aerobico.

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 165 | 155 | 145 | 140 | 130 | 125 | 115 |
| 145 | 138 | 130 | 125 | 118 | 110 | 103 |
| 125 | 120 | 115 | 110 | 105 | 95 | 90 |
| 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 |

Per determinare la frequenza cardiaca più adatta al proprio fisico, individuare la propria età in fondo alla tabella (le età sono arrotondate alla decina più prossima). I tre numeri riportati sopra alla propria età determinano la vostra "zona di allenamento." Il numero inferiore rappresenta la frequenza cardiaca raccomandata per bruciare i grassi; il numero medio rappresenta la frequenza cardiaca raccomandata per bruciare i grassi al massimo livello; il numero superiore rappresenta la frequenza cardiaca raccomandata per un esercizio aerobico.

**Bruciare i Grassi**—Per bruciare i grassi in modo efficace, è necessario eseguire un allenamento a un livello di intensità relativamente basso per parecchi minuti. Durante i primi minuti di allenamento, il corpo brucia i *carboidrati semplici*. Solo dopo i primi minuti il corpo brucia *grassi accumulati*. Se l'obiettivo è bruciare grassi, regolare l'intensità dell'esercizio fino a quando la frequenza cardiaca è prossima al numero più basso della propria zona di allenamento. Per bruciare il massimo dei grassi, allenarsi con la frequenza cardiaca prossima al numero medio della propria zona di allenamento.

**Esercizio Aerobico**—Se l'obiettivo è il potenziamento del sistema cardiovascolare si deve eseguire un allenamento aerobico la cui attività richiede un apporto di ossigeno elevato per periodi prolungati. Per l'esercizio aerobico, regolare l'intensità dell'esercizio fino a quando la propria frequenza cardiaca è prossima la numero più alto della propria zona di allenamento.

**CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO**

**Riscaldamento**—Iniziare con 5/10 minuti di stretching ed esercizi leggeri. Un riscaldamento corretto aumenta la temperatura del corpo, la frequenza cardiaca e la circolazione in preparazione all'esercizio.

**Esercizi nella Zona di Allenamento**—Allenarsi per 20/30 minuti mantenendo la propria frequenza cardiaca entro i limiti della propria zona di allenamento. (Durante le prime settimane del programma di esercizi, mantenere la propria frequenza cardiaca nella zona di allenamento per massimo 20 minuti.) Durante l'esercizio respirare regolarmente e profondamente senza mai trattenere il respiro.

**Defaticamento**—Terminare con 5/10 minuti di stretching. Lo stretching aumenta la flessibilità dei muscoli e aiuta a prevenire i problemi dopo gli esercizi.

**FREQUENZA ESERCIZI**

Per mantenere o migliorare la propria condizione, eseguire tre allenamenti alla settimana, rispettando almeno un giorno di riposo tra ogni sessione. Dopo alcuni mesi di esercizio costante, sarà possibile anche eseguire cinque allenamenti alla settimana. Ricordatevi che la chiave del successo è rendere l'esercizio una parte costante e divertente della vita di tutti i giorni.

## ESERCIZI DI STRETCHING CONSIGLIATI

La corretta esecuzione dei vari esercizi di stretching di base è mostrata qui a destra. Durante lo stretching muoversi lentamente senza mai dondolare.

### 1. Toccare la Punta dei Piedi con le Mani

In piedi, ma con le ginocchia leggermente piegate, piegare il busto in avanti. Rilassare schiena e spalle mentre si cerca di toccare la punta dei piedi con le mani. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi rilassarsi. Ripetere l'esercizio tre volte. Stretching: bicipiti femorali, retro delle ginocchia e schiena.

### 2. Stretching del Bicipite Femorale

Sedersi con una gamba stesa. Portare la pianta del piede opposto verso di voi e appoggiarla contro la coscia interna della gamba stesa. Cercare di raggiungere la punta del piede della gamba stesa. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi rilassarsi. Ripetere l'esercizio 3 volte con entrambe le gambe. Stretching: bicipiti femorali, zona lombare e inguine.

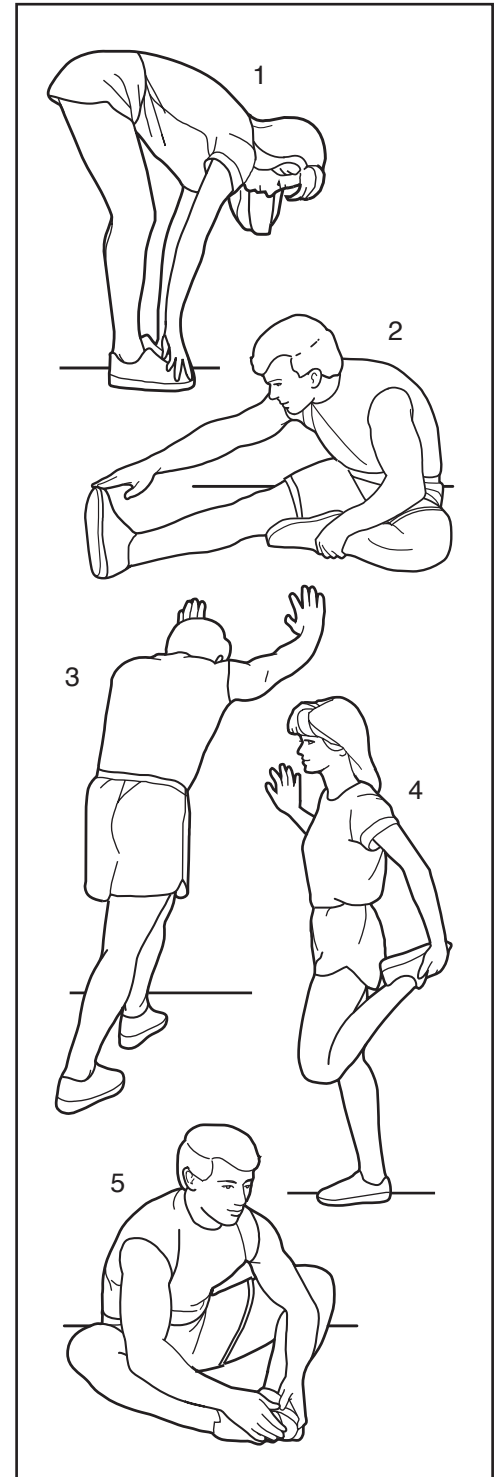
### 3. Stretching Polpaccio/Tendine di Achille

Mettere una gamba di fronte all'altra, sporgersi in avanti e posizionare le mani sulla parete. Tenere la gamba dietro dritta con il piede completamente appoggiato a terra. Piegare la gamba davanti, sporgersi in avanti e spostare i fianchi verso la parete. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi rilassarsi. Ripetere l'esercizio 3 volte con entrambe le gambe. Per allungare maggiormente i tendini di Achille, piegare anche la gamba dietro. Stretching: polpacci, tendini di Achille e caviglie.

### 4. Stretching Quadricipiti

Appoggiando una mano alla parete per non perdere l'equilibrio, afferrare il piede esterno (rispetto alla parete) e piegando la gamba portare il tallone contro il gluteo. Portare il tallone il più vicino possibile ai glutei. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi rilassarsi. Ripetere l'esercizio 3 volte con entrambe le gambe. Stretching: quadricipiti e muscoli dell'anca.

### 5. Stretching dell'Interno Coscia

Sedersi, piegare le ginocchia verso l'esterno e unire le piante dei piedi. Tirare i piedi verso l'inguine il più vicino possibile. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi rilassarsi. Ripetere l'esercizio tre volte. Stretching: quadricipiti e muscoli dell'anca.

# ELENCO PEZZI

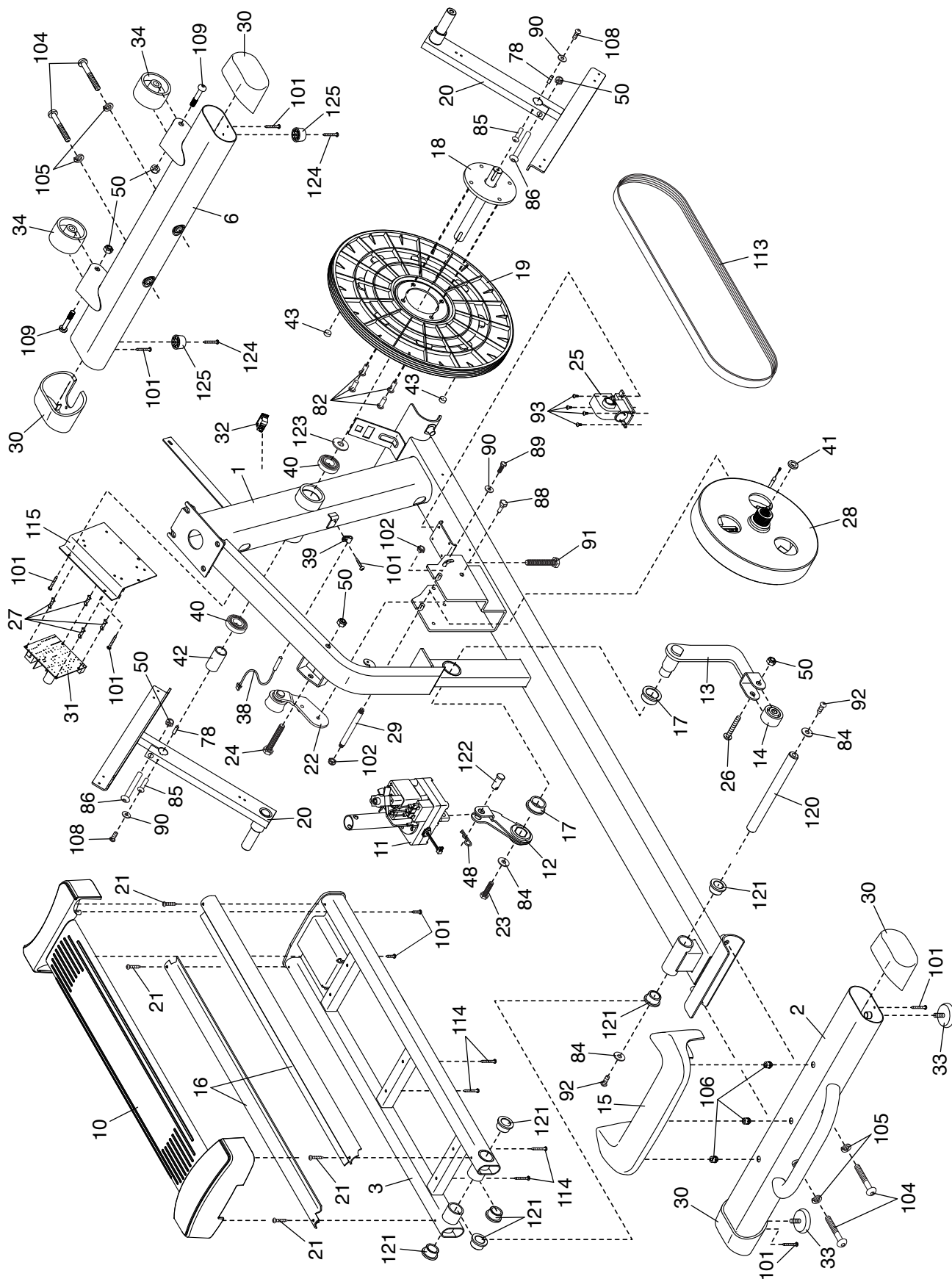
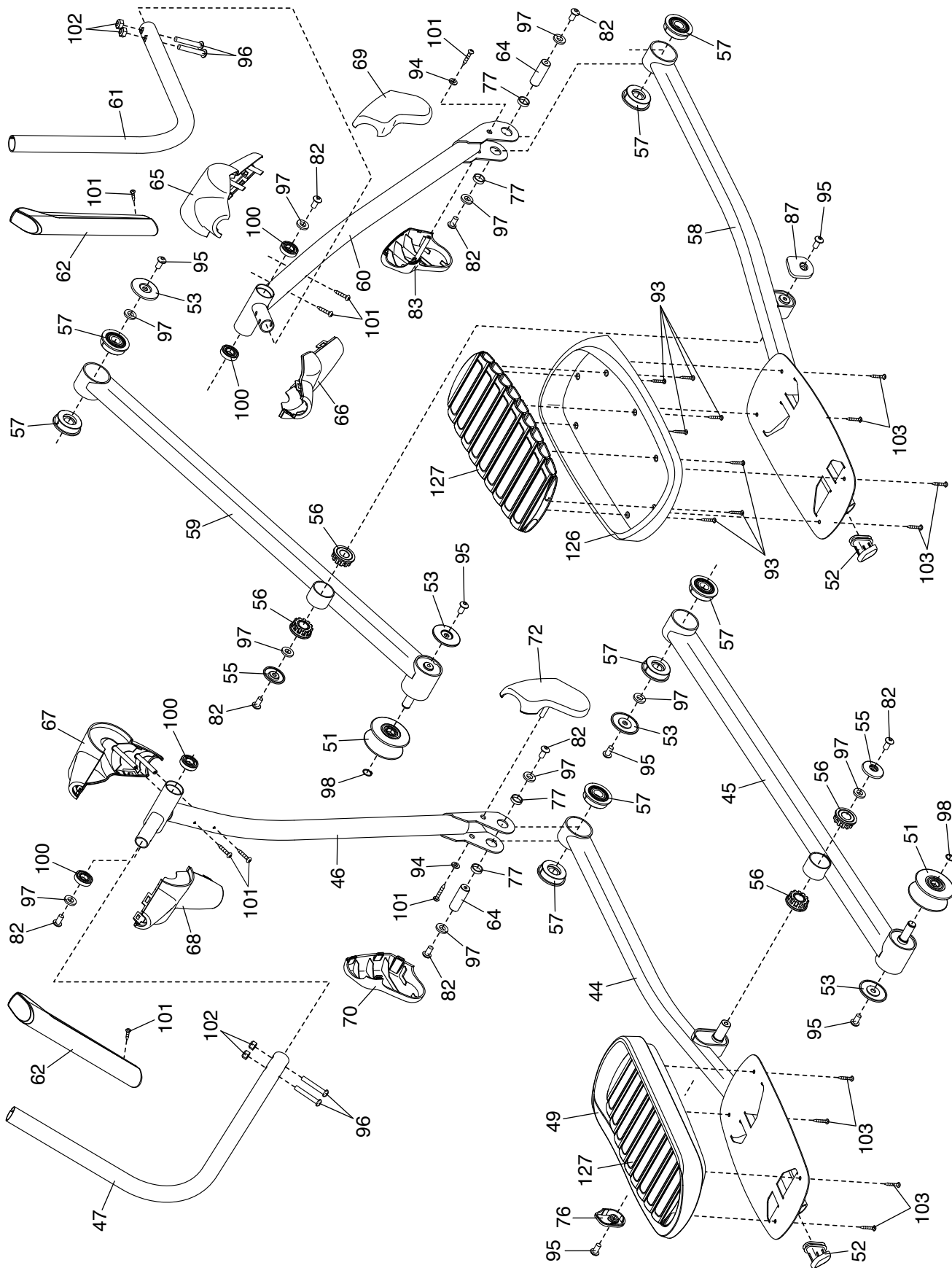
Nº del Modello NTEVEL99913.0 R0313A

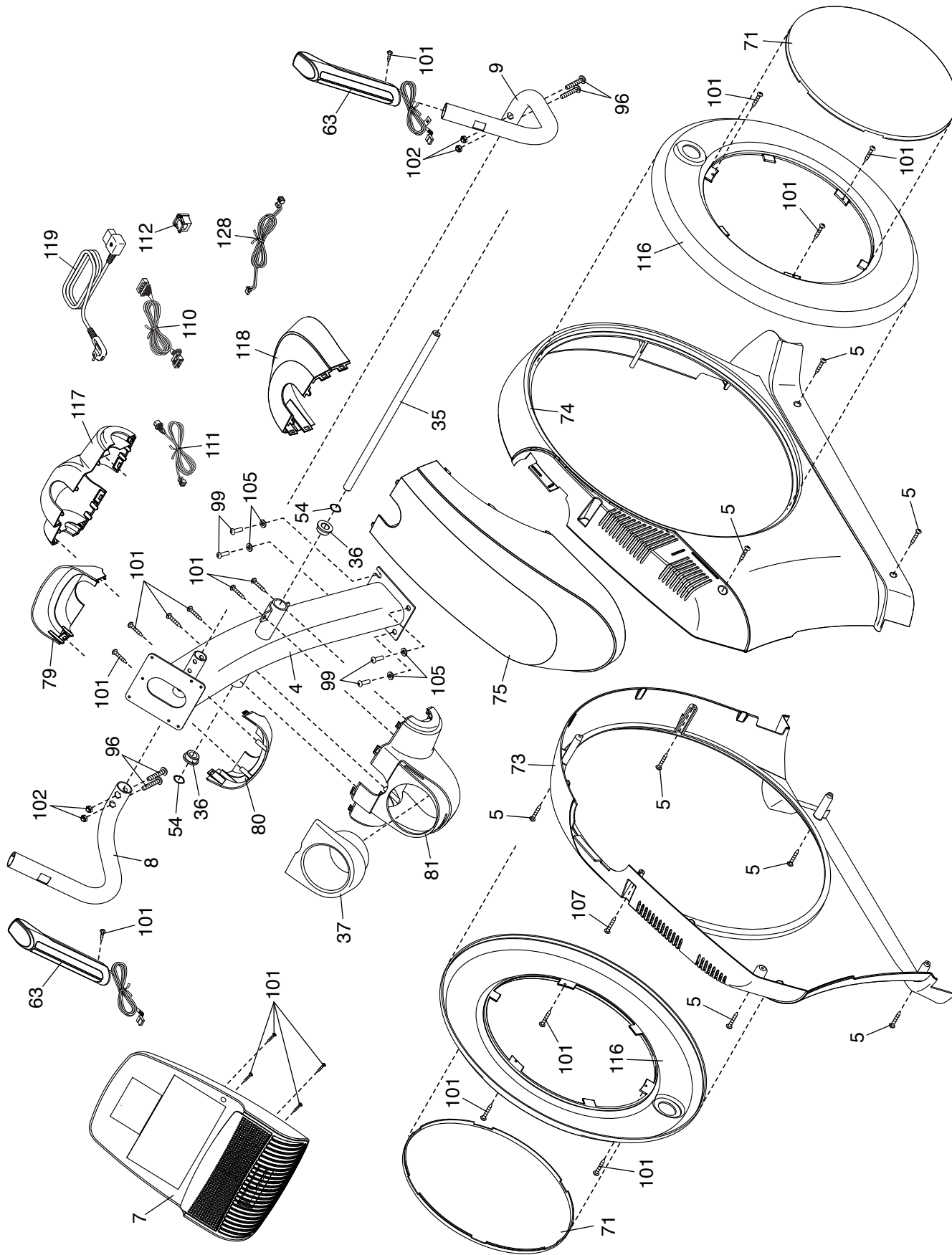
| N° | Qtà. | Descrizione |
|---|---|---|
| 1 | 1 | Telaio |
| 2 | 1 | Stabilizzatore Posteriore |
| 3 | 1 | Rampa |
| 4 | 1 | Montante |
| 5 | 8 | Vite M4 x 19mm |
| 6 | 1 | Stabilizzatore Anteriore |
| 7 | 1 | Consolle |
| 8 | 1 | Manubrio Interno Sinistro |
| 9 | 1 | Manubrio Interno Destro |
| 10 | 1 | Copri Rampa |
| 11 | 1 | Motore Inclinazione |
| 12 | 1 | Braccio Motore Inclinazione |
| 13 | 1 | Braccio Rampa |
| 14 | 1 | Rullo Rampa |
| 15 | 1 | Copri Stabilizzatore Posteriore |
| 16 | 2 | Binario |
| 17 | 2 | Boccola Telaio Grande |
| 18 | 1 | Pedivella |
| 19 | 1 | Puleggia |
| 20 | 2 | Pedivella |
| 21 | 4 | Vite M4 x 10mm |
| 22 | 1 | Tenditore |
| 23 | 1 | Vite M10 x 15mm |
| 24 | 1 | Bullone M10 x 95mm |
| 25 | 1 | Motore Resistenza |
| 26 | 1 | Bullone M10 x 42mm |
| 27 | 4 | Isolatore a Cappe |
| 28 | 1 | Meccanismo a Vortice |
| 29 | 1 | Asse Meccanismo |
| 30 | 4 | Cappuccio Stabilizzatore |
| 31 | 1 | Unità di Controllo |
| 32 | 1 | Interruttore Principale |
| 33 | 2 | Piedino Stabilizzatore |
| 34 | 2 | Ruota |
| 35 | 1 | Asse Perno |
| 36 | 2 | Boccola Montante |
| 37 | 1 | Portaoggetti |
| 38 | 1 | Commutatore/Cavo |
| 39 | 1 | Morsetto |
| 40 | 2 | Cuscinetto |
| 41 | 1 | Distanziatore Meccanismo |
| 42 | 1 | Manicotto |
| 43 | 2 | Magnete |
| 44 | 1 | Braccio Pedale Sinistro |
| 45 | 1 | Braccio Rullo Sinistro |
| 46 | 1 | Montante Manubrio Esterno Sinistro |
| 47 | 1 | Manubrio Esterno Sinistro |
| 48 | 1 | Coppiglia a Forcina |
| 49 | 1 | Pedale Sinistro |
| 50 | 6 | Dado Autobloccante M10 |
| 51 | 2 | Rullo |
| 52 | 2 | Cappuccio Posteriore Braccio Pedale |
| 53 | 4 | Copri Asse Grande |
| 54 | 2 | Rondella Ondulata 16mm |
| 55 | 2 | Copri Asse Piccolo |
| 56 | 4 | Boccola Braccio Rullo |
| 57 | 8 | Cuscinetto Braccio |
| 58 | 1 | Braccio Pedale Destro |
| 59 | 1 | Braccio Rullo Destro |
| 60 | 1 | Montante Manubrio Esterno Destro |
| 61 | 1 | Manubrio Esterno Destro |
| 62 | 2 | Impugnatura |
| 63 | 2 | Gruppo Sensore/Cavo |
| 64 | 2 | Asse Braccio Pedale |
| 65 | 1 | Pannello Anteriore Manubrio Esterno Destro |
| 66 | 1 | Pannello Posteriore Manubrio Esterno Destro |
| 67 | 1 | Pannello Anteriore Manubrio Esterno Sinistro |
| 68 | 1 | Pannello Posteriore Manubrio Esterno Sinistro |
| 69 | 1 | Pannello Esterno Montante Manubrio Esterno Destro |
| 70 | 1 | Pannello Esterno Montante Manubrio Esterno Sinistro |
| 71 | 2 | Disco |
| 72 | 1 | Pannello Interno Montante Manubrio Esterno Sinistro |
| 73 | 1 | Pannello Sinistro |
| 74 | 1 | Pannello Destro |
| 75 | 1 | Copri Pannello |
| 76 | 1 | Cappuccio Laterale Braccio Pedale Sinistro |
| 77 | 4 | Distanziatore Asse |
| 78 | 2 | Chiave |
| 79 | 1 | Copri Consolle Anteriore |
| 80 | 1 | Copri Consolle Posteriore |
| 81 | 1 | Copri Montante Posteriore/ Ricevitore |
| 82 | 12 | Vite M8 x 13mm |
| 83 | 1 | Pannello Interno Montante Manubrio Esterno Destro |
| 84 | 3 | Rondella M10 |
| 85 | 2 | Vite M4 x 14mm |
| 86 | 2 | Bullone M10 x 58mm |
| 87 | 1 | Cappuccio Laterale Braccio Pedale Destro |
| 88 | 1 | Vite Perno |
| 89 | 1 | Vite Tenditore |
| 90 | 3 | Rondella M6 |
| 91 | 1 | Vite Regolazione Cinghia |
| 92 | 2 | Vite M10 x 19mm |
| 93 | 18 | Vite M4 x 12mm |
| 94 | 2 | Rondella M5 |

| N° | Qtà. | Descrizione |
|---|---|---|
| 95 | 6 | Vite M8 x 16mm |
| 96 | 8 | Bullone M8 x 38mm |
| 97 | 10 | Rondella M8 |
| 98 | 2 | Anello di Sicurezza Medio |
| 99 | 4 | Vite M10 x 25mm |
| 100 | 4 | Cuscinetto Montante |
| 101 | 35 | Vite M4 x 16mm |
| 102 | 10 | Dado Autobloccante M8 |
| 103 | 8 | Vite M6 x 12mm |
| 104 | 4 | Vite M10 x 122mm |
| 105 | 8 | Rondella Grower M10 |
| 106 | 3 | Supporto Coperchio |
| 107 | 1 | Vite M4 x 48mm |
| 108 | 2 | Vite M6 x 13mm |
| 109 | 2 | Bullone M10 x 60mm |
| 110 | 1 | Cavo Superiore |
| 111 | 1 | Gruppo Cavi Inferiore |
| 112 | 1 | Staffa Interruttore |
| 113 | 1 | Cinghia di Trasmissione |

| N° | Qtà. | Descrizione |
|---|---|---|
| 114 | 4 | Vite M4 x 42mm |
| 115 | 1 | Staffa Unità di Controllo |
| 116 | 2 | Anello Disco |
| 117 | 1 | Copri Montante Anteriore |
| 118 | 1 | Cappuccio Copri Pannello |
| 119 | 1 | Cavo di alimentazione |
| 120 | 1 | Asse Rampa |
| 121 | 6 | Boccola Telaio Piccola |
| 122 | 1 | Cavallotto |
| 123 | 1 | Distanziatore in Plastica |
| 124 | 2 | Vite Autofilettante M4 x 19mm |
| 125 | 2 | Respingente |
| 126 | 1 | Pedale Destro |
| 127 | 2 | Inserto Pedale |
| 128 | 1 | Cavo di Prolunga |
| * | – | Attrezzo di Montaggio |
| * | – | Confezione di Lubrificante |
| * | – | Manuale dell'Utente |

Nota: le specifiche sono soggette a modifiche senza previo avviso. Si veda la retrocopertina del presente manuale d’istruzioni per informazioni relative all’ordine di pezzi di ricambio. *Questi pezzi non sono raffigurati.

104
34
109
30
101
125
105
50
6
124
34
109
30
101
125
124
20
90
78
108
50
85
18
86
19
113
43
43
82
25
93
32
123
1
40
90
89
41
88
28
115
101
27
102
39
101
91
50
40
42
101
50
31
78
38
24
22
102
29
13
50
17
92
84
26
14
120
122
17
86
85
20
90
108
11
48
12
84
23
121
21
101
21
30
101
2
33
114
121
84
92
15
106
16
10
121
21
3
114
105
104
30
121
21
121
33
101

# DISEGNO ESPLOSO C

Nº del Modello NTEVEL99913.0 R0313A

## ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO

Per ordinare i pezzi di ricambio, si veda la copertina del presente manuale. Per poter soddisfare rapidamente la vostra richiesta, prima di contattarci vi preghiamo di munirvi:

- del numero del modello e del numero di serie del prodotto (consultare la copertina del presente manuale)
- del nome del prodotto (consultare la copertina del presente manuale)
- del numero pezzo e della descrizione del/dei pezzo/i di ricambio (consultare il capitolo ELENCO PEZZI e DISEGNO ESPLOSO alla fine del presente manuale)

## INFORMAZIONI PER IL RICICLO

**Questo prodotto elettronico non deve essere smaltito unitamente ai rifiuti urbani. Per non nuocere dell'ambiente, questo prodotto deve essere riciclato al termine del suo utilizzo secondo le modalità previste dalla legge.**

Rivolgersi alle opportune strutture locali di riciclaggio autorizzate al ritiro di questo tipo di rifiuti. In questo modo, si contribuisce alla preservazione delle risorse naturali e al miglioramento degli standard europei di tutela ambientale. Qualora si necessiti di ulteriori informazioni sui metodi sicuri e corretti per lo smaltimento, rivolgersi all'ufficio locale preposto o all'azienda da cui è stato acquistato questo prodotto.

Nº Pezzo 342871 R0313A